



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위 청구논문

행복 증진 프로그램이 중국 연변지역
조선족 결손가정 아동의
행복감 및 학교생활적응에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

임 설 매

2013년 8월

행복 증진 프로그램이 중국 연변지역
조선족 결손가정 아동의
행복감 및 학교생활적응에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

임 설 매

이 논문을 교육학 석사학위 청구논문으로 제출함.

2013년 8월

임설매의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2013년 8월

<국문초록>

행복 증진 프로그램이 중국 연변지역 결손가정 아동의 행복감 및
학교생활적응에 미치는 효과

임 설 매

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 긍정심리와 현실치료이론을 바탕으로 하는 행복 증진 프로그램을 구성하고, 이 프로그램이 아동의 행복감과 학교생활적응에 미치는 효과가 있는지 밝히고자 하였다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1 : 행복 증진 프로그램이 결손가정 아동의 행복감 증진에 효과가 있는가?

연구문제 2 : 행복 증진 프로그램이 결손가정 아동의 학교생활적응력 향상에 효과가 있는가?

연구문제 3 : 셋째, 행복감과 학교생활적응력은 유의한 상관이 있는가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 프로그램구성, 프로그램 예비 실시 및 수정·보완, 사전검사, 실험집단과 통제집단의 구성, 행복 증진 프로그램의 적용, 사후 검사, 통계 처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 중국 연길시 ○○초등학교의 협조를 얻어 5학년 전체 180명 학생을 대상으로 행복감 검사와 학교적응력 검사를 실시 한 후 행복감 총점수가 85%이하에 속하는 결손가정 아동을 30명을 선정한 후, 최종 선정된 프로그램에 참여하기를 원하는 20명을 대상으로 하여 실험집단과 통제집단에 각각 10명씩 배정하였다.

본 연구에서는 초등학생의 행복감을 측정하기 위하여 강영하(2008)가 암묵적 접근을 통하여 구성 요인을 확인하고 개발한 검사 도구를 연변지역에 맞게 재구성하여 사용하였다.

학교생활적응력 검사는 김정환(1981)의 학교관련 태도 측정도구와 이상필(1990)의 학교생활적응 척도 영역을 참고하여 이영선(1997)이 재구성한 것을 연변지역에 맞게 재구성하여 사용하였다.

본 연구에서의 행복증진 프로그램은 관련문헌과 선행연구들을 기초로 현실요법전문가와 지도교수의 자문을 받아 본 연구자가 연구 대상에 맞게 구성하였으며 예비실행과정을 거쳐 수정·보완하였다. 프로그램 실시는 매 회기 80~90분씩 총 12회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 Windows SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 t-검증을 실시하였고 통계 분석의 타당도를 보완하기 위해 회기별 관찰 내용과 소감문, 평가서에 나타난 참가자들의 반응, 가족과의 면담 등을 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 행복 증진 프로그램을 처치한 실험집단은 아무런 처치도 받지 않은 통제집단에 비해 행복감이 유의미하게 향상되었다($p<.01$).

둘째, 행복 증진 프로그램을 처치한 실험집단은 아무런 처치도 받지 않은 통제집단에 비해 학교생활적응력이 유의미하게 향상되었다($p<.01$).

셋째, 행복 증진 프로그램에 참여한 아동의 행복감과 학교생활적응 간에 유의미한 상관 이 있다($p<.01$).

넷째, 양적 분석이 갖는 한계를 보완하기 위해서 회기별 관찰내용과 아동들이 작성한 소감문, 가족과의 면담내용을 분석해 볼 때 행복 증진 프로그램은 결손가정 아동들의 행복감과 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치며 그 외에도 회복탄력성, 자기조절능력에도 긍정적인 영향을 미친다.

이와 같은 연구 결과들을 볼 때, 본 연구에서 사용된 행복 증진 프로그램은 결손가정 아동들의 행복감과 학교생활적응력 향상에 긍정적인 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 환경적인 요인인 사회적 지지를 변화시키기 어려운 상황에서 개인의 내적힘을 길러 행복감을 증진시키고 학교생활적응력을 높이는 본 프로그램은 결손가정 아동들에게 매우 유용하다고 볼 수 있다. 따라서 결손가정아동의 행복감의 증진과 더불어 학교생활적응력을 향상시킬 수 있는 프로그램을 구성하고 그 프로그램의 유용성을 확인하는 것이 본 연구의 목적이다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	5
1. 결손가정의 개념과 결손가정 아동의 특징	5
2. 행복감의 개념 및 구성요소	7
3. 학교생활적응의 의미 및 영역	15
4. 행복감과 학교생활적응과의 관계	20
5. 행복 증진 프로그램의 구성	21
III. 연구방법	32
1. 연구대상	32
2. 연구설계	32
3. 연구도구	33
4. 연구절차	36
5. 자료처리	38
IV. 연구결과 및 해석	40
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	40
2. 가설검증	41
3. 질적 자료 분석	47

V. 논의 및 제언	67
1. 논의	67
2. 제언	70
참고문헌	72
Abstract	79
부 록	82

표 목 차

표 1. 전체 프로그램의 구안	27
표 2. 행복 증진 프로그램의 구성 내용	29
표 3. 행복감 척도 하위영역과 문항구성	33
표 4. 학교생활적응 척도 하위영역과 문항구성	34
표 5. 행복 증진 프로그램의 회기별 영역과 내용	35
표 6. 연구 진행 절차	36
표 7. 실험집단과 통제집단의 행복감 사전검사 차이검증	40
표 8. 실험집단과 통제집단의 학교생활적응 사전검사 차이검증	41
표 9. 행복감 사후 검사 평균 차이 검증	42
표 10. 학교생활적응 사후 검사 평균 차이 검증	43
표 11. 실험통제집단별 학교적응력 사전사후검사에 대한 공변량 분석	43
표 12. 실험통제집단별 교사학생관계 사전사후에 대한 공변량 분석	43
표 13. 행복감과 학교생활적응 상관관계분석	45
표 14. 1회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	47
표 15. 2회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	48
표 16. 3회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	49
표 17. 4회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	50
표 18. 5회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	51
표 19. 6회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	52
표 20. 7회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	53
표 21. 8회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	54
표 22. 9회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	55
표 23. 10회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	57
표 24. 11회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	58
표 25. 12회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록	59
표 26. 자기존중감과 낙관주의 향상에 도움이 된 반응	60

표 27. 친구관계에 도움이 된 반응	61
표 28. 전체 프로그램 평가	62
표 29. 프로그램에 대한 활동별 도움 정도 평가	63
표 30. 가장 도움이 된 활동과 그 이유	64
표 31. 가장 아쉬웠거나 어려웠던 활동과 그 이유	65
표 32. 가족과의 면담내용	66

그림 목 차

그림 1. 연구 설계	32
-------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 중국 연변조선족자치주의 경우 개혁·개방 이후 산업화·도시화에 따라 사회구조, 가족구조, 여성의 사회경제적 지위 등이 변하여 이혼 및 별거의 증가, 특히 인력수출로 인한 부모 중 어느 한쪽이나 양쪽이 모두 부재한 한 부모·부모부재(單親·無親)가정이 증가하고 있다. 특히 한중수교 후 대량의 조선족 인구가 국외로 유동했고, 2007년부터 재외동포정책의 일환인 방문취업제가 본격적으로 실시되면서 한국에 진출한 중국동포는 40여만 명에 달한다. 그 외 일본, 미국, 러시아 등 국가에 진출한 출국인원 15~20만 명을 합치면 국외에 진출한 조선족은 60만 명에 달한다(차철구, 2010). 실제로 2010년에 중국 연변지역의 초등학교를 중심으로 조사한 자료에 의하면 한 부모·부모부재가정의 아동수가 55.4%에 달하고 가장 많은 학교는 66.7%까지 이르렀다(손춘옥, 2011).

이와 같이 양친 또는 부친이나 모친 중 어느 한 쪽이 없는 가정을 결손가정이라고 말한다. 중국 조선족 결손가정아동들은 부모와의 정상적인 교류가 부족하고, 보호자들이 아동의 정서 변화에 부응하지 못하기 때문에 내향적, 괴벽, 소심함, 감정에 취약, 강한 반항심, 원만치 못한 대인관계, 충동적, 신경증, 학업성적부진, 이상한 버릇 및 문제행동 등 정서·행동 문제를 나타내고 있다(朴今海, 鄭小新, 2009). 이렇게 학교부적응 행동이 지속될 경우 결손가정 아동들은 발달상의 문제뿐만 아니라, 성인이 되어서도 많은 문제 및 사회의 부적응으로 이어질 수 있기 때문에 이에 대한 사회적 관심과 요구가 증가하고 있다.

그럼에도 불구하고 지금까지 연구결과를 보면 중국 연변지역 결손가정 아동에 대한 연구는 미흡하다. 중국 조선족 결손가정과 관련한 선행연구들을 살펴보면, 중국 조선족 아동의 생활환경과 양육자에 대한 애착과 적응문제(조복희·이주연, 2005;2006), 초등학생의 별거경험 및 양육요인과 사회 정서적 적응연구(천희영·정계숙·옥경희·황계정·최성학, 2006), 중국 조선족 농촌결손아동의 심리사회

적 특성(정혜원·김명숙·임원선, 2011), 현실요법 집단상담이 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과(손춘옥, 2011)등이 있다. 특히 중국 조선족 결손가정 아동의 학교부적응 문제해결을 위해 프로그램의 효과를 검증한 연구는 매우 미흡하다. 심각해지고 있는 중국 조선족 결손가정 아동의 학교부적응 문제해결을 위한 프로그램을 구안하고 효과를 검증하는 연구는 매우 필요한 실정이다.

허지영(2009)의 연구에 따르면 아동의 행복감은 학교생활적응력과 유의한 상관성이 있으며, 자신이 하는 일에 만족하고 보람을 느끼며 자기 일을 스스로 할 줄 아는 아동이 학교생활도 별 어려움 없이 적응하고 있다고 한다. Seligman과 Csikszentmihallyi(2000)는 가정·학교·사회에서 즐겁고 행복한 경험을 많이 하게 되면 부정적 감정이 자연스럽게 줄어들고 불가피하게 부정적인 감정이 생겨도 이를 다루어 나갈 수 있는 내적힘과 여유가 생길 수 있기에 긍정적 감정을 통해서 주관적 행복감이 높아진 학생들은 학교생활적응 정도도 역시 높아질 것으로 예측할 수 있다고 하였다(이수미, 2011, 재인용). 이는 행복감이 증진되면 학교 생활적응력도 향상될 수 있음을 말해준다. 따라서 본 연구에서는 삶의 궁극적인 목표인 행복감에 초점을 맞추어 보고자 한다.

모든 사람들이 행복해지기를 원한다는 것은 증명할 필요가 없는 분명한 사실이다. 그래서 인간의 행복은 예전부터 많은 철학자와 심리학자들의 관심의 대상이 되어왔고 행복을 증진시키기 위해서는 개인의 행복감이 중요하다는 인식하에 행복에 대한 연구의 필요성이 제기 되었다. 실제로 많은 연구들이 행복을 추구하는 것은 보편적인 문화현상임을 보고하고 있다. 동서양 42개국의 행복에 대한 연구에서 모든 국가의 사람들은 행복과 생활만족을 돈보다 중요하게 생각했으며 전체 피험자의 69%가 행복이 가장 중요하다고 응답하였다(Diener, 2000; Suh, Diener, Oishi&, Triandis,1998, 조정은, 2008, 재인용). Park(2002)의 연구에 의하면 행복은 다양한 측면에서 인간의 삶에 긍정적인 기여를 하며 그 중 어린 시절, 충만한 행복을 경험한 기억은 그 자체로도 중요할 뿐만 아니라 아동기의 가소성을 고려했을 때 전 세대 전반에 걸쳐서 긍정의 힘을 제공하는 원천이 된다(송영이, 2011, 재인용). 많은 심리학 이론 중에 긍정 심리학은 인간의 긍정적인 심리적 측면을 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 지원하는 학문이다(고

영미, 2010). 또한 미국의 정신과 의사인 William Glasser가 선택이론에 바탕을 둔 현실요법에서 주장한 바로는 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 통제할 수 있을 때 행복을 느낀다고 하였다(조여은, 2009).

본 연구에서는 이러한 연구 결과들을 토대로 긍정 심리학과 현실요법을 기반으로 행복 증진에 관한 여러 선행연구들을 기초로 해서, 중국 연변지역 조선족 결손가정 아동의 심리적, 발달적 특성, 아동의 행복감 구성 요인에 맞도록 행복 증진 프로그램을 구성하여 실시함으로써 그들의 행복감과 더불어 학교생활적응에 도움이 되는지를 검증하는 데 그 목적이 있다. 본 연구의 프로그램이 결손가정 아동들의 심리적 자원을 개발, 강화하고, 이를 통해 결손가정아동의 행복감을 증진시키고 학교부적응문제를 개선하는데 기여할 것으로 기대한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 긍정 심리학과 현실요법이론을 기반으로 한 행복 증진 프로그램이 결손가정아동의 행복감과 학교생활적응력에 미치는 효과가 있는지 검증해 보는데 그 목적이 있다. 목적을 구체적으로 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1: 행복 증진 프로그램이 결손가정 아동의 행복감 증진에 효과가 있는가?

가설 1: 행복 증진 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 행복감은 유의미한 차이가 있을 것이다.

연구문제2: 행복 증진 프로그램이 결손가정 아동의 학교생활적응력 향상에 효과가 있는가?

가설 2: 행복 증진 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 학교생활적응력은 유의미한 차이가 있을 것이다.

연구문제3: 행복감과 학교생활적응력은 유의미한 상관이 있는가?

가설 3: 행복감과 학교생활적응력은 유의미한 상관이 있을 것이다.

3. 용어의 정의

가. 결손가정

결손가정이란 양친 또는 부친이나 모친 중 어느 한 쪽이 없는 가정을 말한다. 이러한 형태적인 결손가정뿐만 아니라 양친이 다 있다 하더라도 가정의 본질적인 기능인 생활의 상호보장과 심리적, 신체적으로 자녀의 교육이 결여된 가정까지 결손가정으로 간주할 수 있다(박정인, 2009). 따라서 결손가정의 형태는 형태적 결손(구조적 결손)가정과 기능적(심리적 결손) 결손가정으로 구분할 수 있다. 본 연구에서는 결손가정의 유형을 중국 연변지역 조선족 가정에서 가장 흔히 볼 수 있는 형태적 결손가정을 중심으로 제한하고자 한다. 형태적 결손가정은 양친 또는 그 한쪽의 부모가 없는 가정을 말하는 것으로 그 원인으로서는 사별, 이혼, 별거, 유기, 도망, 수형 및 장기부재로 인한 결혼관계가 분열된 가정을 말한다.

나. 행복감

본 연구에서는 행복을 자신의 욕구를 책임 있게 충족시킴으로써 얻는 만족감이 라고 본다. 즉, 만족감을 얻기 위하여 적극적으로 자신의 대표강점을 일, 가정, 자녀양육, 여가활동 등에서 활용하고, 더 나아가 그것의 의미를 발견 할 수 있다면 진정한 행복을 느낄 수 있다고 본다.

다. 학교생활적응

본 연구에서는 선행연구들과 현실요법이론을 토대로 학교생활적응을 다음과 같이 정의하였다. 학교생활적응이란 학생들이 자신의 욕구를 학교의 교육적 여건 하에서 책임 있게 충족시키며, 학교의 제반 환경과 제도를 수용하고, 학생 또는 교사들과 조화로운 관계를 맺으며 학교생활에서 만족감을 느끼는 상태라고 보았다

II. 이론적 배경

본 장에서는 결손가정의 개념과 결손가정 아동의 특징, 행복감의 개념 및 구성 요소, 학교생활적응의 의미 및 영역, 행복감과 학교생활적응과의 관계, 행복 증진 프로그램의 구성에 관하여 살펴보고자 한다.

1. 결손가정의 개념과 결손가정 아동의 특징

가. 결손가정의 개념 및 결손가정 아동의 특징

결손가정이란 양친 또는 부친이나 모친 중 어느 한 쪽이 없는 가정을 말한다. 이러한 형태적인 결손가정뿐만 아니라 양친이 다 있다 하더라도 가정의 본질적인 기능인 생활의 상호보장과 심리적, 신체적으로 자녀의 교육이 결여된 가정까지 결손가정으로 간주할 수 있다(박정인, 2009). 따라서 결손가정의 형태는 형태적 결손(구조적 결손)가정과 기능적(심리적 결손) 결손가정으로 구분할 수 있다. 형태적 결손가정은 양친 또는 그 한쪽의 부모가 없는 가정을 말하는 것으로 그 원인으로서는 사별, 이혼, 별거, 유기, 도망, 수형 및 장기부재로 인한 결혼관계가 분열된 가정을 말한다. 기능적(심리적) 결손가정은 구조적으로 결손이 안 되었다 하더라도 양친의 불화, 갈등, 방임 및 가정의 부도덕 등으로 인하여 가족 간의 유대가 단절되고 가족원 각자의 역할을 적절히 수행하지 못함으로써 가족의 혼란 또는 해체를 경험하며 가정의 본질적인 기능인 생활의 상호 보장과 심리적, 신체적으로 자녀의 양육이 결손 되어 있는 가정을 말한다(박삼수, 2007). 본 연구에서는 결손가정의 유형을 중국 연변지역 조선족 가정에서 가장 흔히 볼 수 있는 형태적 결손가정을 중심으로 제한하고자 한다.

결손이라는 가족구조의 붕괴는 인간형성의 기초가 되는 아동기의 행동발달에 많은 영향을 미치는데 여러 가지 바람직하지 못한 부적응 현상을 초래할 수 있다. 결손가정에 관한 선행연구를 살펴보면, 이광희(1998)는 결손가정 아동들은 자기개

념이 긍정적이지 못하고 자기 비판적 태도를 가지고 있다고 한다. 또한 자신의 윤리적 기준인 도덕적 자아와 안정적이지 못한 성격적 자아를 가지고 있고, 원만한 사회생활과 대인관계인 사회적 자아에서도 부정적으로 나타난다고 하였다. 대체적으로 결손가정 아동이 일반가정 아동보다 자기 자신의 가치에 대해서 회의적이며 자기를 무가치한 인물로 보며 종종 불안을 느끼고 불행스럽게 느낀다. 따라서 부정적이며 행동도 불안하고 소극적인 경우가 많다(문태균, 2000). 이영진(2008)의 연구에 따르면 공격성의 하위영역인 흥분성은 결손가정 아동들이 정상가정 아동에 비해 유의하게 높았고, 학교생활적응의 교우관계와 학습활동은 결손아동에 비해 정상가정 아동들이 유의하게 높았다. 이는 공격적 아동들은 또래관계에서 있어서 협동심의 부족현상을 보이며, 다른 사람의 권리를 침해하면서 자신의 권리를 유지하며, 정직한 정서와 생각을 표현하기보다는 타인을 무시하거나 지배하고자 공격적 행동을 나타내기 때문이다. 즉 결손가정 아동이 보이는 흥분성으로 인해 교우관계와 학교생활에 악영향을 주는 것으로 보인다.

이상의 연구들로부터 볼 때 대부분의 결손가정 아동들은 정상가정 아동에 비해 자기개념이 긍정적이지 못하고 자기 비판적 태도를 가지고 있으며, 쉽게 불안을 느끼고 흥분성이 높은 것으로 나타나고 있는데 이로 인해 사회, 학교생활적응에서 어려움을 겪고 있다고 볼 수 있다.

나. 중국 연변지역의 결손가정 아동

중국 연변지역의 결손가정은 한중수교이후 부모의 출국으로 하여 생긴 형태적 결손가정이 다수를 이루고 있다. 중국 연변지역 조선족 결손가정에 대한 선행 연구를 살펴보면 특히, 부모의 외국 인력송출 비율이 높을 뿐만 아니라 결손기간이 길게는 9년, 짧게는 2개월인 것으로 나타났다(류향란, 2006). 중국 연변지역의 결손가정은 중국의 기타지역이나 다른 민족들의 결손가정과 는 거주 지역, 결손기간, 결손가정 형성의 이유 등의 측면에서 상이한 특징을 갖고 있다. 대부분의 연구자들(朴今海, 郑小新, 2009; 박옥희, 2000; 채미화, 2004)은 중국 연변지역 조선족 결손가정 아동은 부모와의 정상적인 교류가 이루어지지 않고, 보호자들이

아동의 정서 변화에 부응하지 못하기 때문에 내향적, 소심함, 감정에 취약하고, 강한 반항심을 보이며, 원만치 못한 대인관계, 충동적이고, 신경증을 보이기도 하고, 학업부진, 이상한 버릇 및 문제행동 등 정서·행동 문제를 나타내고 있다고 하였으며 양부모가정의 자녀들에 비해 낮은 적응을 나타내는데 동의하고 있다. 그러나 류향란(2006)의 연구에 따르면 결손가정형태는 연변지역 청소년들의 가족 기능에는 큰 영향을 끼치고 있지만 그것이 곧 문제행동을 유발하고 있지는 않다고 하였다. 김명숙, 김성봉, 김도영, 허철수(2012)의 중국 연변지역 결손가정 아동에 대한 연구에서는 사회적 지지는 탄력성과는 정적인 상관관계, 심리사회적 적응과는 부적인 상관관계를 가지고 있지만, 심리사회적 적응에 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한 사회적 지지는 심리사회적 적응에 유의한 영향을 미쳤으나, 탄력성을 매개변인으로 하였을 때 사회적 지지는 아동의 심리사회적 적응에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는, 외부적인 지지보다는 탄력성을 높여주는 것이 결손가정 아동의 심리사회적 적응에 효과적임을 밝혔다.

이상의 연구들로 볼 때 결손가정형태 자체가 아동의 문제행동을 유발하는 것은 아님을 알 수 있다. 사회적 지지는 아동의 우울과 불안, 비행, 공격성을 줄이는 등 아동의 적응에 긍정적인 영향을 미친다. 그러나 사회적 지지보다는 탄력성이 아동의 적응에 보다 직접적인 영향을 미치는 요인으로 보여진다. 이에 본 연구에서는 행복 증진 프로그램을 통해 중국 연변지역 결손가정 아동의 행복감을 증진시키는 것으로 탄력성을 높이고자 한다.

2. 행복감의 개념 및 구성요소

가. 행복의 개념

행복은 아주 흔한 용어이면서도 매우 다양한 의미를 함축하고 있어 행복에 대한 적절한 정의나 정답을 내리기는 어렵다. 왜냐하면 행복은 물질적 개념과는 달리 다분히 무형적이고 형이상학적인 측면이 있기 때문이다. 행복의 본질을 밝히

려는 노력은 그리스 때부터 시작되었다. 행복의 관점은 쾌락주의적 관점과 자기 실현적 관점에서 논의되었다. 쾌락주의적 관점은 행복을 욕구가 충족되었을 때 생기는 긍정적인 정서와 인지적인 만족감으로 보고 있다. 이 관점에 따르면 행복은 욕구가 충족되어 긍정적인 정서가 유발된 상태로 정의된다. 한편 자기실현적 관점은 모든 인류가 공유한 덕과 개인이 타인과 구별되는 자신만의 독특함을 깨닫고 실현하는 상태로 정의한다. 이 관점에 따르면 행복은 개인의 잠재적 가능성을 충분히 발현하는 것이다. 즉, 성격적 강점과 개인의 잠재적 가능성을 계발하고 발휘함으로써 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하는 것이 행복이라고 정의하는 것이다(고영미, 2010).

긍정 심리학의 창시자인 Seligman(2002)은 다음과 같은 세 가지 측면에 주목하여 행복한 삶의 조건을 제시하고 있다. 그 첫째는 즐거운 삶이다. 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶이다. 과거의 삶에 대해서는 수용과 감사를 통해서 만족감과 흡족함을 느끼고, 현재의 삶 속에서는 ‘지금 이 순간’의 체험에 대한 적극적 참여와 몰입을 통해서 유쾌함과 즐거움을 경험하며, 미래의 삶에 대해서는 도전의식과 낙관적 기대를 통해서 희망감과 기대감을 느끼며 살아가는 삶이다. 행복한 삶의 두 번째 측면은 적극적인 삶이다. 매일의 삶에서 자신이 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입함으로써 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘하며 자기실현을 이루어나가는 삶이다. Seligman (2002)은 사람마다 나름대로의 다양한 강점과 재능을 지니고 있다고 말한다. 그는 이러한 강점들 중에서 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 것들을 대표강점이라고 지칭하면서, 진정한 행복은 이러한 대표강점을 찾아내고 계발하여 일, 사랑, 자녀양육, 여가활동과 같은 일상생활에서 잘 활용하는 가운데 발견되는 것이라고 주장한다. 행복의 마지막 세 번째 측면은 의미 있는 삶이다. 우리의 삶과 행위로 부터 소중한 의미를 발견하고 부여할 수 있는 삶을 말한다. 삶의 의미는 자신보다 더 큰 것과의 관계 속에서 발견될 수 있다. 자신만을 위한 이기적인 삶보다는 더 커다란 어떤 것을 위하여 공헌하고 있다는 인식으로부터 도출될 수 있다. 인간은 사회적 맥락 속에서 살아가는 존재이기 때문에 이기적인 행복 추구만으로는 진정한 행복을 얻을 수 없다. 개인은 타인과 사회를 위해 봉사하고 기여할 때

더 큰 행복을 경험할 수 있을 뿐만 아니라 사회적 환경의 개선을 통해서 자신의 행복이 증진될 수 있음을 강조한다. 이처럼 Seligman은 즐거운 기분을 느끼면서 자신의 일에 열정적으로 몰입하며 삶의 의미를 발견할 수 있을 때 진정한 행복을 누릴 수 있다고 본다(권석만, 2008).

현실요법에서 행복은 자신의 욕구를 책임 있게 충족시킬 때 경험할 수 있다고 한다. 어린 아이일지라도 느끼는 행복의 정도와 선택한 행동의 연계성을 찾을 수 있다면 책임감 있게 행동하며 자신의 생활을 보다 효율적으로 선택할 수 있는 방법을 터득할 수 있다고 한다(Sullo, 1993). 선택이론에서는 우리의 모든 행동이 내적으로 동기화 된다고 말한다. 인간은 태어날 때부터 생리적인 욕구와 심리적인 욕구를 갖고 있으며 그 욕구는 모두 충족되어야 하는데, 우리가 어떤 행동을 하는 것은 바로 그 순간에 자신의 욕구를 충족시키기 위한 최선의 시도라는 설명이다. 현실요법은 선택이론의 원리를 적용한 것이다. 사람들이 무엇을 원하며, 또 원하는 것을 얻기 위해 지금 하고 있는 행동이 무엇인가를 점검하고 그 행동의 효율성을 스스로 평가하는 질문을 포함하고 있다. 사람들은 누구나 일단 현재의 행동이 가장 효율적인 행동이 아니며 또 다른 책임 있는 행동도 있다는 점을 알게 되면, 지금 하고 있는 행동을 그만두고 보다 효율적인 행동을 택하기 마련이다(김인자, 1997). 이 원리를 터득하고 이러한 인식이 심화될수록, 일이 잘못되어 가더라도 남을 쉽게 원망하지 않고 일이 잘 될 때까지 기다리기보다는 오히려 행복으로 이끄는 책임 있는 행동을 선택하면서 효율적으로 활동하는 방법을 배우게 될 것이다.

한편 행복감 형성에 영향을 미치는 중요한 요인을 밝히기 위한 접근에는 상향이론(bottom-up theory)과 하향이론(top-down theory)이 있다. 상향이론에 따르면 행복감은 일상생활에서의 긍정적 경험의 정도에 따라 결정된다. 즉, 사람들은 다양한 외적 환경을 개발하고 그에 대하여 판단을 함으로써 자신의 행복감을 평한다. 생활에서 유쾌한 순간이 많을수록 사람들은 더 높은 행복감을 경험한다. 상향이론에 따르면, 결혼 생활의 질, 일에 대한 만족도, 수입 정도 등이 행복감을 결정하는 중요한 요인이다. 하향이론에서는 행복이 경험을 평가하고 해석하는 일반적인 경향성과 관련이 있다고 한다. 즉, 일상생활에서 부딪치는 상황을 긍정적

으로 해석하고 평가하는 사람이 더 높은 행복감을 경험한다는 것이다. 하향이론에서는 개인의 성격 특성, 태도 혹은 경험을 해석하는 방식 등을 통하여 행복감을 측정한다. 구체적인 삶의 영역에 대한 만족도는 상향이론에 의하여 더 잘 설명될 수 있는 반면, 전반에 대한 만족도는 하향이론이 더 적절하게 적용될 수 있을 것이다. 최근에는 상향이론과 하향이론을 종합하여 행복을 설명하려는 통합적 설명 모델이 등장하였다. 즉, 행복은 성격적 요인에 의해 하향적인 영향을 받는 동시에 삶의 여건과 경험들을 통해서 상향적인 영향을 받는 것이라고 볼 수 있다. 행복은 성격 특성과 삶의 여건의 상호작용에 영향을 받게 되는 심리적 과정에 의해서 결정되는 것이다(권석만, 2008).

이상의 논의에 근거하여 본 연구에서는 행복을 자신의 욕구를 책임 있게 충족 시킴으로서 얻는 만족감이라고 본다. 즉, 만족감을 얻기 위하여 적극적으로 자신의 대표강점을 일, 가정, 자녀양육, 여가활동 등에서 활용하고, 더 나아가 그것의 의미를 발견 할 수 있다면 진정한 행복을 느낄 수 있다고 본다. 이것은 행복의 통합적 모델과도 일치하는바 하향이론에서 성격특성 즉 대표 강점의 계발 및 활용 유도과 함께 상향이론에서 긍정적인 삶의 여건 즉 심리적 욕구의 만족을 위한 다양한 책임 있는 활동을 통하여 행복감을 증진하고자 한다.

나. 아동의 행복감 구성 요인

아동의 행복감 연구에 대해 살펴보면 다음과 같다.

박현철(2010)의 연구에서 보면 아동의 경우 가장 가깝고 중요한 타인인 가족, 친구, 선생님의 영향을 많이 받게 되고 이에 따라 행복을 인식하게 된다고 한다. 김영은(2008)의 연구에서는 아동의 삶의 만족, 긍정적 사고방식과 같은 생활전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 생활감정으로서의 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용될 수 있는 긍정적인 정서를 행복이라고 보았다. 김의철, 박영신(2004)은 한국의 청소년 및 성인들의 행복한 삶을 구성하는 영역을 알아보기 위해 가정, 학교, 직장, 여가생활을 중심으로 살펴보았는데 그 결과 원만한 인간관계, 자기조절, 화목한 가정에 대한 응답이 한국의 특유의 가치와 문화를 반영한 것으로 보았다. 특히 인간관계와 관련하여, 가정, 학교, 직장, 심지어 여가생활에 있어서도 원만한 인간관계

가 사람들의 행복한 삶의 구성에 매우 핵심적인 영역이라고 보았다. 이정화(2006)는 초등학생을 대상으로 한 행복감 측정도구 개발을 위한 연구에서 가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계 등 네 개의 요소를 확인하였다. 강영하(2008) 역시 암묵적 접근을 통하여 초등학생의 행복감 구성요인을 탐색한 결과, 자기존중감, 낙관주의, 친구관계, 가정환경의 네 가지 구성 요인을 추출하게 되었다.

이처럼 행복감의 요인에 대해서 학자마다 다양하게 접근하고 있으나 본 연구에서는 강영하(2008)의 연구를 토대로 아동의 행복감을 자기존중감, 낙관주의, 친구관계, 가정환경의 네 가지로 보고자 한다. 이는 위의 네 가지 요인들이 여러 학자들이 제기한 요인 중 가장 중복되는 핵심개념이라고 할 수 있기 때문이다. 또한 초등학생을 대상으로 ‘어떤 친구가 행복한 사람인가요?’ 라는 질문에 자유롭게 기술하도록 하고 이를 바탕으로 여러 번의 탐색적, 확인적 요인분석을 거쳐 추출된 요인들 중 신뢰도가 높은 구성 요인들이다. 자기존중감은 자아수용성, 자기효능감, 능력, 학습활동 즐거움을 포괄하고 있는 개념이며, 낙관주의는 일상생활과 미래에 대한 긍정적인 인식 즉 하향이론과, 친구관계는 상향이론과 일맥상통하다고 보여진다. 가정환경은 가정의 분위기 및 가족관계에 대한 긍정적인 인식을 설명하고 있다. 이들을 각각 간단히 살펴보면 다음과 같다.

1) 자기존중감

자기존중감은 ‘자신의 가치에 대한 개인적 판단’(Fleming & Watts, 1980), 혹은 ‘자신에 대한 부정적 또는 긍정적 평가와 관련되는 것으로서, 자기 존중 및 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도’(Rosenberg, 1979)를 말한다. 다시 말해서 자기존중감(Self-esteem)이란 한 개인으로서 그가 가지는 가치에 대한 종합적인 평가를 의미한다. 행복과 관련된 많은 연구에서 행복이 자기존중감과 관련되어 있음이 발견되었다. Veehowen(1994)은 자기존중감과 행복과의 상관이 .50 혹은 그 이상임을 밝혔으며 Grod 등 (1996)은 자기존중감과 인생에 대한 긍정적인 태도와의 상관관계를 .82로 보고하였다. Rosenberg 등(1995)의 연구에서도 10학년 학생 2213명을 조사한 결과 전반적인 자기존중감은 행복과 매우 강한 상관이 있음을 나타냈다. 또한 전대수(2011)의 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 자기존중감, 자기통제, 대인관계가 학교 행복감과 높은 상관을 보인다고 하였다.

상관분석결과 자기존중감의 하위요인 일반적 자아, 사회적 자아, 가정적 자아, 학업적 자아 모두가 학교 행복감과 통계적으로 유의미한 정적 상관을 보여주고 있는데 자아존중감이 주관적 행복감의 모든 하위영역에서 가장 유의한 상관관계를 가진다고 한다.

Strauman과 Higgins(1988)은 자긍심이 낮은 사람들은 우울과 같은 부정적 정서를 더 많이 경험한다고 하였으며 자긍심이 높은 사람들은 학문적 수행이 더 우수하고 (Shaalvik & Levy, 1988), 심리적으로 더 잘 적응하고(Davids & Lawton, 1961), 실패(Smith & Teevan, 1971) 및 죽음(Buzzanga et al, 1989)에 대한 두려움이 적고 적절하게 분노를 표현하고, 실패를 자신의 탓으로 돌리기 보다는 외부적 원인에 귀인하고(Fitch, 1970), 성공하든 실패하든 간에 그 이후에 수행을 더 잘 하려는 경향을 보인다(이훈구, 1998, 재인용). Wubbolding(1990)도 자존감을 높이는 것이 행복의 비결이라고 주장했다. 자기존중감이 높은 사람이 행복하다는 연구(Campbell, 1976; Diener, 1995)와 불행한 기간에는 자기존중감이 감소한다는 연구는 자기존중감과 행복이 서로 상호작용하고 있음을 시사한다.

이상의 연구들을 요약해보면 자기존중감이 높은 사람은 자신을 스스로 가치 있는 사람이라고 보며, 자신에 대해 긍정적인 관점과 태도를 가지고 있다. 또한 자신의 강점도 잘 인식하고 있으며, 학생의 경우 학업에서 성취감과 즐거움을 느끼며, 자존감이 낮은 학생들과 비교했을 때 상대적으로 우수한 성적을 얻는다는 것을 알 수 있다. 이러한 연구결과들을 볼 때, 자기존중감을 행복감의 중요한 요인으로 가정할 수 있다.

2) 낙관주의

낙관성에 대한 접근은 낙천주의를 ‘미래 사건들이 긍정적인 것이라는 일반화된 기대’로 보았던 Scheier와 Catwer(1985)에 의해 발전되었다. 이들은 낙천주의를 측정하기 위해 생활지향검사(Life Orientation Test: LOT)라는 것을 개발하였으며, 이들에 의해 극단적 낙천주의는 행복과 상관이 있다는 것이 발견되었다. Hills와 Argyle(2001)는 낙천주의와 행복 간에 .75의 상관이 있고, 낙천적인 사람들이 스트레스에 직면했을 때 더 안녕감을 잘 유지함을 발견하였다(Michael Argyle, 2001). 낙관성은 미래에 대해서 긍정적인 기대와 전망을 하는 인지적 경향성을

의미하는데, 크게 세 가지 관점에서 연구되어왔다. 첫째는 미래에 일들이 긍정적인 방향으로 잘 펼쳐질 것이라는 전반적인 기대를 뜻하는 기질적 낙관성(dispositional optimism)이고, 둘째는 자신의 행동과 노력으로 인해서 추구하는 목표를 성취할 수 있을 것이라는 믿음을 의미하는 희망(hope)이며, 셋째는 사건의 원인을 자신에게 유리한 긍정적 방향으로 돌리는 설명방식(explanatory)이다(권석만, 2008). 이러한 낙관성이 높은 사람들은 자신의 행복도와 삶의 만족도가 높은 것으로 보고한다(Diener et al., 1999). 미래의 긍정적 결과를 예상하게 되면, 기분이 고양될 뿐만 아니라 스트레스 상황에서도 적극적으로 대처하게 된다.

Seligman(1991)은 낙관성이 학습될 수 있는 것이라고 주장하였다. 사람들에게 자신이 인생의 사건들을 어떻게 설명하는지 주의를 기울이게 하고 그 원인을 좀 더 긍정적인 방향으로 재귀인하는 방법을 가르침으로써 낙관성을 증진시킬 수 있다고 제안하면서 이를 학습된 낙관주의(learned optimism)라고 불렀다. 그는 청소년을 대상으로 낙관성 증진 프로그램을 실시하여 그 효과를 입증한바 있으며, 낙관성 증진을 통해 정신장애를 예방할 수 있을 뿐만 아니라 행복을 증진할 수 있다고 주장하였다. 이상으로부터 볼 때 낙관성은 행복한 삶의 측면 중에서 즐거운 삶을 가능하게 해주는 중요한 요소라고 할 수 있겠다.

3) 친구관계

많은 연구들은 친구에 대한 만족에서 인구통계학적인 통제를 한 후에, 행복과 생활만족과 .30에서 .40 이상의 수준에서 상관이 있다는 것을 발견하였다. 행복은 친구의 수, 친밀한 친구의 수, 친구들과 만나는 빈도, 친구들과 전화 거는 빈도, 친구 방문과 모임 등과 낮으나마 유의한 상관이 있었다(Veenhoven, 1994). Costa 등은 우정관계의 질적 그리고 양적 요인을 발견하였으며, 이것은 행복과 .29의 상관이 있었다. 친구들과의 즐거운 접촉이 많을 수록 행복하다고 느낄 수 있다. 우정관계는 청소년기에 아주 중요하다. 청소년들은 친구들과 하루에 많은 시간을 보내며, 만약에 그들이 할 수 있다면 전화로 또는 온라인을 통해 좀 더 많은 시간을 보낸다.

Michael Argyle(2001)은 친구가 있을 때 더 행복하게 느끼는 주요 이유 중의 하나로 친구가 보상을 준다는 것을 꼽고 있다. 이것은 긍정적 정서와 만족을 준

다. 도구적 보상, 정서적 지지, 그리고 동료애 등은 관계에서 만족감을 주는 중요한 요인들이다. Weiss(1973)는 고독감을 회피하기 위해서 사람들은 단순하게 친밀한 관계를 필요로 하며, 또한 관계망을 필요로 한다고 하였다. 친밀한 관계를 형성하기 위해서는 좀 더 많은 자기노출을 해야 한다. 그렇지 않다면 사람들은 외롭게 될 것이다. Wheeler(1983) 등은 많은 친구를 가지고 그들과 많은 시간을 보내는 많은 학생들은 그들의 실제 관심보다는 비개인적인 주제, 예를 들면 스포츠와 팝음악 같은 것에 대해 말하기 때문에 여전히 외롭다고 하였다. 친밀한 친구는 태도와 신념뿐 아니라 흥미에서도 꽤 유사한 것 같다. 우정관계망 또한 중요하다. 사회적 관계망은 정체감과 자기존중감을 유지하고, 도움과 사회적 지지를 제공하는 것에서 중요한 것이다. Fordyce(1985)는 행복한 사람들의 성격특성 중 사교적이고 외향적인 요소가 행복을 증진시키므로 사교성을 기르는 것이 행복한 비결임을 제시하고 있고 Wubbolding(1990)도 행복의 조건으로 다른 사람들과 더 잘 어울리기를 말하고 있다.

이처럼 좋은 친구관계는 우리의 행복에 큰 영향을 주며 사회적 지지체제나 자원에 대한 자각을 높여 사랑과 소속의 욕구를 채워줄 수 있으며 자기존중감을 높이고 행복감을 높여주는 주요한 요인이다. 학생의 경우에는 교사관계도 요인으로 작용할 수 있다. 그러나 초등학생 행복감 구성 요인 연구에서 확인되지 않았으므로 본 연구에서는 그 변인을 배제하고자 하며, 가족관계는 가정환경의 범주에 넣어 생각해 보고자 한다. 친구 관계는 Seligman의 행복한 삶의 측면 중에서 의미 있는 삶을 가능하게 해 주는 구성 요소라고 할 수 있을 것이다.

4) 가정환경

Schmidt와 Sermat(1983)는 생활 속에서 이루어지는 인간관계의 영역을 크게 네 가지 영역, 즉 (1)가족관계, (2)낭만적 또는 성적 관계, (3)교우관계, (4)사회적 소속관계로 나누고 있다. 그리고 이러한 네 가지 영역 중 어느 한 영역의 인간관계가 결핍되어 있거나 불만족스러울 때 고독을 느끼게 된다고 한다. 달리 말하면, 만족스럽고 행복한 삶을 위해서는 네 가지 동반자가 필요하다는 것이다. 그중 첫째가 바로 가족 동반자이다. 가족 동반자는 부모, 형제자매, 가까운 친척과 같이 가족애를 나눌 수 있는 혈연적 동반자를 뜻한다. 가정의 모든 것을 공유하며 화

목한 분위기 속에서 서로를 신뢰하는 가족애를 느낄 수 있는 동반자들이다. 가정은 인생이라는 등반에 있어서 베이스캠프와 같은 역할을 하는 곳이다. 사회생활 속에서 지쳐 피곤해진 몸과 마음을 편안하게 쉬고 힘을 비축하는 곳이다. 가족이 없거나 가족구성원간의 관계가 소원하고 화목하지 않을 경우에는, 다른 인간관계가 원만하다 해도 고독을 느끼게 된다(권석만, 2008). 현실요법의 창시자인 Glasser(1998)는 그의 저서 「행복의 심리」에서 아이들이 자기를 길러준 부모를 좋은 세계에서 빼어내는 것은 불가능하며 그들을 대체할 사람이 아무도 없기 때문이라고 하면서 가정환경의 중요성을 강조하고 있다. Andres와 Withey(1976)는 삶의 영역들 중에서 자신이 주거하고 있는 환경이 행복감에 영향을 주는 주요 요인 중 하나임을 밝히고 있다(김종백, 김태은, 2008, 재인용).

이를 통해 가정환경에 대한 만족이 행복을 설명하는 요인 중 하나임을 가정해 볼 수 있다. 그러나 여기에서는 가정의 경제적 사정과 같은 외부환경 요인보다는 가정의 분위기나 부모의 양육태도, 형제자매와의 관계, 자신에 대한 가족의 관심과 인정에 관한 인식 등이 포함되는 가족관계 위주의 개념으로 다루어 보고자 한다. 박현철(2010)의 연구에 의하면 아동의 경우 물질적 형태의 보상보다는 심리·정서적 지지, 가족 간의 유대, 결속감 등을 행복의 기준으로 더 중요하게 여기고 있음을 알 수 있다고 하였다. 김연화(2007)에 의하면 초등학교 5학년의 경험적 특성을 분석한 결과, 아동은 부모님과 있을 때, 아동의 방과 거실을 포함한 집에 있을 때 가장 행복한 것으로 나타났다. 또한 지금 가장 행복했던 경험으로는 가족과의 활동 경험을, 행복할 때 부모님이 가장 먼저 생각났고, 행복하기 위해 부모님이 가장 필요하다고 대답하여 아동의 행복감에 부모님의 존재는 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 Seligman의 행복한 삶의 측면 중에서 역시 의미 있는 삶을 가능하게 해주는 구성요소라고 할 수 있겠다.

3. 학교생활적응의 의미 및 영역

가. 학교생활적응의 의미

아동기에 이르면 생활의 장이 학교라는 새로운 환경으로 확대된다. 초등학교

학생들은 대부분의 시간을 학교에서 생활한다. 즉 부모와 형제보다 교사와 친구들과 함께 보내는 시간이 많다. 학교 내에서 뿐만 아니라 과제수행이나 친구들과의 어울림, 교사 학부모간 교류 등 학교후의 생활에도 학교생활은 지속적으로 영향을 미친다. 학교환경, 특히 초등학교는 아동에게 다양한 발달적 과제를 제시하며 이에 대한 적응은 이후의 발달에 미치는 영향 면에서 중요한 의미가 있다 (이은혜·김정윤·오원정, 2001). 오늘 날의 학교교육은 개인적으로나 사회적으로 환경에 잘 적응하여 자기 능력을 발휘하여 보다 행복하고 원만한 생활을 할 수 있는 사람으로 교육하는데 그 목적을 두고 있다(이선자, 2007) 변화하는 사회적 환경 속에서 바르게 적응할 수 있는 힘을 길러 나가는 중요한 역할을 의도적으로 행하는 기관이 학교라고 할 때 학생들의 학교적응이 무엇보다도 선결되어야 한다.

안영복(1984)은 만족스러운 학교생활적응이란, 학교생활을 하면서 접하게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것이라고 하였다. 또한 정서적으로 안정된 학생이 학교적응을 잘 하고 지적 활동에 흥미와 관심이 많을뿐더러 역동적이라고 주장하였다. 그는 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 인간관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회발전에 큰 도움을 주게 된다고 하였다. 장호성(1988)은 학교의 교육적 상황에서의 적응의 개념을 지적·도덕적 성장을 위해 교육적인 과정에 학습자가 능동적으로 참여하는 것이라고 하였다. 주현정(1998)은 학교생활적응을 학생의 모든 행동이 학교 환경과의 상호작용에서 잘 조화되고 성공적인 관계를 형성시킴으로써 교사, 다른 학생 등 의미 있는 타인들과 원만한 인간관계를 유지해가며 학교수업에 적극적인 것이라고 하였다. 또한 이영선(1997)은 학생들이 교과활동, 학급활동, 특별 활동, 기타 행사 등에서 자기의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스런 상태에 있을 때 학교생활적응이 잘 되었다고 정의할 수 있다고 하였다.

본 연구에서는 선행연구들과 현실요법이론을 토대로 학교생활적응을 다음과 같이 정의하였다. 학교생활적응이란 학생들이 자신의 욕구를 학교의 교육적 여건

하에서 책임 있게 충족시키며, 학교의 제반 환경과 제도를 수용하고, 학생 또는 교사들과 조화로운 관계를 맺으며 학교생활에서 만족감을 느끼는 상태라고 보았다.

나. 학교생활적응의 영역

학교생활적응 영역에 관한 선행연구들을 살펴보면 초등학생을 대상으로 한 연구에서 이상필(1990)은 초등학생의 학교생활적응수준을 측정하기 위하여 담임교사와의 관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사 등 5개 하위영역으로 구분하였고, 민병수(1991)는 담임교사에 대한 적응, 학교친구에 대한 적응, 학교공부에 대한 적응, 학교행사에 대한 적응 등 5개 하위영역으로 구분하였다. 또한 류윤석(1996)도 아동-교사와의 관계, 교우관계, 학교-학습적응, 학교규칙준수, 학교행사참여로 등 5개 하위요인으로 구성하였고, 임정순(1993)은 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙으로 등 4개 하위요인으로 구성하고 있으며, 이영선(1997)은 교사-학생 관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사참여 등 5개 영역으로 구분하였다.

이상의 연구들로부터 볼 때 학교생활적응 영역은 대부분 교사와의 관계, 교우관계, 학습활동, 학교규칙, 학교행사참여 등을 모두 포괄하고 있다. 또한 본 연구에서는 학교생활적응을 학생들이 학교생활에서 접하게 되는 교육적 여건들을 자신의 욕구와 적절하게 조절하여 책임 있게 욕구를 충족시키며 학교의 관련된 제반 환경과 제도를 바르게 수용하며 학교생활에서 만족감을 느낄 수 있고 조화로운 관계를 맺는 상태라고 보았기에 이영선(1997)의 견해를 수용하여 교사-학생 관계, 친구관계, 학습활동, 학교규칙, 학교행사참여를 학교생활적응의 하위영역으로 설정하였다.

1) 교사-학생 관계

아동들은 학교생활을 하는 동안에 담임교사와 끊임없이 형식적·비형식적 관계를 맺게 되는데 이를 통해 학교생활이 즐거울 수도 있고, 그 반대일 수도 있다. 학생들은 교사로부터 두 가지 측면에서 관계를 맺고 있다고 볼 수 있는데, 하나는 학생 개인의 사회적, 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 자유롭고 사적인 인간

관계이며, 또 하나는 학업의 목적을 효과적으로 달성하기 위한 작업을 중심으로 한 인간관계이다(계선자·이정우·김명자·박미선·유을용, 2001). 최희선(1985)은 교육의 성과는 교사와 학생이 거리감 없이 가장 친했을 때 더 큰 효과를 올릴 수 있다고 하였다. 따라서 담임교사와 학생의 관계는 지적 발달은 물론 인격형성에까지 큰 영향을 주기 때문에 이들의 인간관계가 매우 중요하다. 특히 초등학교에서 교사의 역할은 학습의 안내자이며 아동의 가치관을 형성하는 데 중요한 영향을 미치기도 하며, 개인적인 성장에도 많은 관여를 하게 된다. 특히 본 연구의 대상인 결손가정 자녀들이 교사와의 관계를 잘 맺는 것은 학교생활을 성공적으로 수행하기 위한 중요한 자원이 된다.

2) 친구관계

학생들은 친구관계를 통해서 대인관계를 학습하고 적대감정, 지배욕을 처리하는 방법을 배우며 타인을 통솔하는 방법을 배운다. 또한 친구관계를 통해서 친구가 자기를 어떻게 보는가를 인식하고 자신에 대한 자아상을 갖게 된다. 즉 아동은 학교에 다니면서 친구가 생기고 그 친구들의 영향을 은연중에 받게 되며, 또 친구들을 사귀는 가운데서 그 자신을 발견하게 된다(이주형, 2001). Hurlock(1949)은 교우들과의 원만한 생활이 안정감을 촉진시키고 다른 사람들과 무리 없이 일할 수 있도록 해주며 관대함과 이해력을 발달시키는 등 성격형성과 사회성 발달에 도움이 된다고 하였으며(전채천, 2000, 재인용), McGuire와 Weisz(1982)는 지지적이고 친근한 친구관계를 형성하는 청소년들은 대체로 심리적, 사회적으로 그리고 학업에서 그 성취도가 높아 긍정적인 자존감과 가치감을 갖게 되며 인간관계에서도 상대의 감성을 잘 이해하고 고독감을 덜 느낀다고 보고하고 있다(박경선, 2003, 재인용). 초등학교 고학년 아동들에게 친구관계는 특히 중요하며 결손가정 아동들한테도 친구관계는 학교생활적응에 큰 영향을 미친다.

3) 학습활동

학교에서의 학업성취는 매우 중요한 부분이다. 학업성적이 우수한 아동들은 자아개념이 긍정적이어서 자기 자신을 가치 있고 유능한 사람으로 지각하는데 반하여, 학업성적이 좋지 않은 아동들은 자아개념이 부정적이며 자신감이 부족하고

자기를 비하하고, 열등감이 강하며 타인이 자기를 승인하지 않는다고 지각한다(김동연, 2002). 최순복(1985)의 연구에서 학업성취가 높은 학생이 낮은 학생보다 학교적응을 더 잘 한다는 결과를 보여주고 있고, 또한 김현숙(2007)은 학업성적이 높은 학생들은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하며 학업성적도 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성된다고 하였다. 이상과 같이, 학습활동과 학업성취는 학생들의 학교생활 전반에 커다란 영향력을 행사한다. 학교생활에서 학습이 즐거운 아동은 학업성취에 대한 욕구가 강하며 자신을 쓸모 있고 가치 있는 존재로 생각하므로 학교생활에 만족하게 된다. 따라서 학습활동과 학업성취는 학생들의 학교생활 전반에 커다란 영향력을 행사하고, 학교생활의 적응·부적응 여부를 결정하는 중요한 요인이 된다.

4) 학교규칙

다인수의 아동들이 생활하게 되는 학급과 그들로 이루어진 학교가 제대로 운영되기 위해서는 규칙이라는 제도적 장치가 필요하다. 규칙은 때로는 강압적이지만 원만한 공동체 생활을 위한 토대가 되므로, 공동생활을 하는데 있어 가장 주요한 적응의 하나이다. 학교규칙에 대해 긍정적인 사고를 지닌 아동들은 학교규칙에도 잘 적응하여 스스로 지킨다. 그러나 정서적으로 불안을 느끼거나 자신감이 없는 아동일수록 규칙을 지키기 위한 노력이 부족하며, 특히 준법성이나 책임감이 부족한 아동은 부적응적인 행동이 심하게 나타나기도 한다. Heck(1983)은 집단이 설정한 규율에 적응하지 못하고 집단으로부터 소외, 경원시 당하는 아동들은 학교생활에 흥미를 상실하여 결석을 하는 등의 부적응 행동을 일으키는 경향이 있다고 보고하였다(김연숙, 2000, 재인용). 따라서 학교규칙도 학교생활적응의 한 부분으로 볼 수 있다.

5) 학교행사 참여

학교행사 활동은 학교 단위로 이루어지는 의식, 보건, 체육, 수련, 안전구호, 교류활동 등과 같은 교육적인 활동에 적극적으로 참여하여 학교와 지역사회의 구성원으로 갖추어야 할 기본 자질과 태도를 함양하는 자발적인 성격의 교육활동을 말한다. 체험학습과 개인 소질개발의 강조로 학교활동은 더 이상 교실에서만 이

루어지지 않게 됨에 따라 특별활동과 학교행사는 또 다른 학습 활동의 연속이자 학교생활 영역의 한 부분을 차지하게 되었다(박경선, 2003). 이는 다양한 활동에 적극 참여하는 것 역시 학교생활적응의 한 부분임을 보여주고 있다.

4. 행복감과 학교생활적응과의 관계

선행연구들로부터 행복감과 학교생활적응의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 이수미(2011)는 가정, 학교, 사회에서 즐겁고 행복한 경험을 많이 하게 되면 부정적 감정이 자연스럽게 줄어들고 또한 불가피하게 부정적인 감정이 생겨도 이를 다루어 나갈 수 있는 내적인 힘과 여유가 생길 수 있다고 하였다. 최은주(2001)는 초등학교생들의 학교생활 만족감과 주관적 안녕감과의 상관관계를 살펴본 결과 초등학교생의 학교생활 만족도는 안녕감에 중요한 관련 변인이라는 것을 밝혔다. 허영선(2009)은 청소년을 대상으로 한 행복감 연구에서 자아존중감이 높을 수록, 자기효능감이 높을 수록, 부모와의 의사소통이 좋을 수록, 친구의 지지가 높을 수록 행복감이 높다고 하였다. 또한, 학교생활을 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 즐거운 학교생활을 하게 된다고 하였다(김광영, 1999). 천윤희(2005)의 연구에서는 아동의 행복 수준(개인적 특성, 개인환경, 가정환경, 학교환경, 자아실현이 높으면 스트레스 수준은 낮고, 스트레스 수준이 높으면 행복 수준은 낮다고 제시하였다. 또한 정혜선(2012)의 연구에서는 행복감은 학교생활적응에 대하여 52.7%의 설명력을 지니고 있으며 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 정도에 있어서는 즐거움 행복감이 가장 높게 나타났으며, 학교생활적응을 증가시키기 위해서는 즐거움 행복감을 가장 먼저 강화시켜야 한다고 하였다. 김동현(2006)은 초등학교생 대상 연구에서 낙관적인 학생은 일반적인 학생에 비해 학교생활에서 이루어지는 교우관계와 학습과제를 긍정적으로 받아드리며, 좋은 결과를 기대하는 가운데 보다 효과적인 해결방법을 동원하여 교우관계와 학습과제 등 그들이 직면한 과제를 풀어간다고 하였다. 또한 김희중(2007)은 초등학교생, 중학생, 고등학교생 대상으로 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계에 관한 연구에서 긍정심리가 높은 학생

들이 자신과 주변의 일을 긍정적으로 평가하는 것은 행복감 점수가 높기 때문이며, 긍정심리가 학교생활태도 및 수업태도, 자신의 욕구를 합리적으로 해결하고 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지할 수 있게 한다고 하였다.

이상의 연구들로부터 행복감과 학교생활적응력은 상호 영향을 미치며 행복감이 높을 수록 학교생활적응력도 높아질 수 있다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서 구성한 행복 증진 프로그램은 결손가정 아동들의 행복감을 증진시켜줌으로서 생활전반에서 느끼는 만족감, 마음의 평화, 충만감을 높여, 건강하고 원만한 학교 생활을 할 수 있도록 도울 수 있을 것으로 예견된다.

5. 행복 증진 프로그램의 구성

본 연구에서 적용하게 될 행복 증진 프로그램은 긍정 심리학과 현실요법이론을 기반으로 구성되었다. 우선 문헌을 통하여, 행복 증진을 위해 이루어진 국내외의 선행 연구들을 살펴보고 시사점을 얻었다. 또한 행복의 통합모형을 기초로 긍정 심리학의 행복관과 강점의 개념, 현실요법의 행복관과 현실요법상담의 진행절차, 초등학생 행복감의 구성요인, 중국 연변지역 조선족 결손가정 아동의 특성을 고려하여 프로그램 구성 모형을 제시하고 이를 토대로 행복 증진 프로그램을 구성하였다.

가. 행복 증진 프로그램 관련 선행연구

지금까지 행복을 증진시키기 위한 프로그램은 국내외 여러 학자들에 의해서 연구되고 개발되어왔다. 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다.

우종완(2009)은 대전광역시 교육청이 개발하여 보급한 행복 쑥쑥 프로그램을 활용하여 행복을 향상시키기 위하여 프로그램을 9회기로 재구성하였다. 이 프로그램은 이정화(2005)의 척도를 활용하여 하위요인인 가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계를 등을 증진시키는데 효과적이었음을 보여주고 있다. 그러나 프로그램의 내용과 활동을 구성하는데 있어 회기별로 행복 하위요인을 증진시키는 방법에

대한 근거가 부족하므로 이에 대한 보완이 필요하다고 보았다. Selingman(2006)는 긍정적 강점과 행복을 높이는데 초점을 맞춘 긍정심리치료 프로그램을 개발하였다. 긍정적 정서, 강점, 미소, 대인관계, 용서, 감사를 통하여 행복감을 높이는데 초점을 맞춘 14회기의 긍정심리치료를 개발하여 실험자의 우울증상이 개선되었으며 아울러 삶의 만족도가 증진되었음을 입증하였다(고영미, 2010, 재인용). 회기별 내용은 자신의 강점 활용하기, 긍정경험 주목하기와 인생의 의미와 목적 발견하기, 감사하기, 건설적인 행동하기, 흥미하고 향유하기이다. 이러한 활동을 통하여 참가자들이 삶의 만족도는 유의미하게 상승되고 우울은 현저히 호전되었다고 한다. 고영미(2010)는 10회기의 긍정 심리학기반의 행복 증진 집단상담 프로그램을 구성하여 행복과 우울에 미치는 영향을 알아보았다. 이 프로그램은 강영하(2008)의 척도를 활용하여 행복의 하위요인인 자기존중감, 낙관주의, 가정환경을 증진시키는데 효과적이었음을 보여주고 있으나 친구관계에서 유의미한 차이가 나타나지 않았기 때문에 친구관계나 가족관계의 향상을 위한 회기를 추가하여 구성할 필요가 있다고 하였다. 또한 대표 강점의 이해라든지 용서의 마음 갖기 등 아동들이 다소 어려워하는 부분이 일부 있어서 활동·체험중심의 내용들로 흥미 있게 구성할 필요가 있다고 하였다(고영미, 2010). Wubbolding(1990)은 행복에 대한 비결을 보다 기분 좋게 느끼기, 보다 행복하기, 다른 사람들과 더 잘 어울리는 것, 효과적으로 욕구를 충족시키는 것, 자존감을 증진시키는 것 등 다섯 가지로 제시하였다. 그는 현실요법 이론을 바탕으로 한 ‘자신을 행복하게 만드는 비결’이라는 워크북형태의 책에서 행복은 선택이며 부정적인 선택은 불행의 시초임을 강조하고 긍정적인 행동과 합리적이고 긍정적인 사고, 건강한 신체활동과 감정들을 강화할 수 있는 행동들에 대한 계획을 구체적으로 세우도록 돕고 있다. 그리고 효율적인 인간관계와 자기향상을 위한 아이디어를 소개하고 있다. 박숙경(2002)은 Wubbolding (1990)의 ‘자신을 행복하게 만드는 비결’을 적용하여 프로그램의 효과를 검증하였는데, 자아존중감 향상과 행복의 자각에는 효과가 있었으나 내적 통제성, 인간관계와 행복한 사람들의 특성에서는 유의한 효과가 나타나지 않았다. 결과 자아존중감 향상과 행복의 자각에 효과를 가져온 반면 내적통제성, 인간관계와 행복한 사람들의 특성에서는 유의한 효과를 가져 오지 않았다고 보고하였다. 또 박숙경(2003)은 현실요법을 적용한 행복 증진 집단상담 프로그램을 개발

하고 그 효과를 검증하였는데 대학생의 행복자각정도, 자아존중감, 인간관계, 행복한 사람들의 특성이 유의미하게 향상되었다. 이밖에 또 현실요법을 적용한 행복 증진을 위한 프로그램들을 살펴보면 오옥경(2009)은 현실요법을 적용한 긍정적 언어 사용 훈련 프로그램이 전문계 여고생의 긍정적 언어행동 증가와 행복 증진에 효과적임을 밝혔다. 김순업(2005)은 현실요법을 적용한 교사정신건강 증진 프로그램을 개발하여 효과를 검증함으로써 현실요법이 교사의 내적통제력과 심리적 안녕감을 증진시키는데 매우 효과적임을 보여주었다. 우수미(2009)는 초등학교를 대상으로 선택이론에 기초한 관계 증진 프로그램을 실시하여 초등학교의 대인관계와 행복감을 유의미하게 향상시킬 수 있음을 증명하였다. 윤서연(2010)의 현실요법을 활용한 학급상담프로그램이 아동의 자아존중감과 행복감에 미치는 효과를 알아보려고 하는 연구에서도 자아존중감 향상과 행복을 증진시키는데 효과가 있음을 밝혔다. 김영순(1997)은 현실요법의 원리에 기초를 두어 프로그램의 안내 및 자기소개, 행복의 조건, 인간의 행·불행은 누구의 탓인가?, 지각수준 낮추기, 행복방법 찾기 등으로 성인을 대상으로 총 5회기의 프로그램을 개발하였지만 효과는 검증된 바 없다. 이정화(2005)의 척도를 활용하여 하위요인인 가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계에 미치는 긍정적인 효과를 보여주고 있으며, 또한 학교적응력도 향상되었다고 한다. Sullo(1993)는 ‘아이에게 행복을 가르쳐 주세요: 선택이론으로 아이들과 행복 만들기’라는 선택이론을 기초로 구성된 워크북 형태의 책을 출판하였다. 이 책의 내용은 3세부터 초등학교 3학년 아이들에게 가르칠 수 있도록 구성되어있다. 책에서는 선택이론을 가르치는 이유와 네 가지 심리적인 기본욕구를 설명하고 긍정적 신호와 부정적 신호, 마음의 그림책, 효율적인 행동과 비효율적인 행동, 기본욕구의 균형, 욕구 충족과 선택사항, 갈등을 해결하는 타협과 협상 등으로 구성되었지만 프로그램의 효과는 검증되지 않고 있다. 그러나 이 프로그램은 어린 아이들까지도 스스로 행복을 선택할 수 있도록 쉽고 재미있게 구성되어 있다.

이상의 연구결과들로부터 보면 행복한 사람들의 특성을 모방학습하거나, 긍정 심리학, 현실요법이론에 근거하여 구성한 행복 증진 프로그램이 행복감 증진에 모두 효과를 보이고 있다. 본 연구에서도 긍정 심리학과 현실요법이론을 바탕으로 하여 중국 연변지역 조선족 결혼가정 아동에게 맞는 행복 증진 프로그램을 구

성하고자 한다. 그들의 가정환경은 변화시키기는 어렵지만 그들 자체의 성격적 특성인 행동양식, 정서 상태, 태도나 가치관 등은 학습을 통해 변화가능하다. 이에 본 연구에서는 학습을 통해 성격적 특성을 변화시킴으로써 행복감을 증진시키고자 한다. 즉 긍정 심리학에서 주장하는 대표강점을 생활 속에서 적극 활용하는데 그 과정에 자신의 욕구를 알아차리고 책임 있게 욕구충족을 할 수 있으며 더 나아가 그것의 의미를 찾을 수 있도록 구성하려고 한다. 따라서 긍정 심리학과 현실요법이론을 접목하여 구성한 행복 증진 프로그램이 결손가정 아동의 행복을 증진시키는데 긍정적인 변화를 가져올 수 있을 것으로 기대된다.

나. 행복 증진 집단상담 프로그램의 구성

중국 연변지역 조선족 결손가정 아동의 행복감 및 학교생활적응력 향상을 위한 행복 증진 프로그램 개발의 체계적 절차에 따른 이론적 모형, 프로그램 개발과정, 개발된 프로그램의 내용에 대해 구체적으로 살펴보고자 한다.

1) 이론적 모형의 설정

본 행복 증진 집단상담 프로그램의 주요한 근거를 이루고 있는 것은 긍정 심리학과 현실요법이론이다. 긍정 심리학은 행복을 성격적 강점과 개인의 잠재적 가능성을 계발하고 발휘함으로써 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하는 것이라고 정의하고 행복한 삶의 조건으로는 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 들었다(Seligman, 2004). 현실요법에서 행복은 자신의 욕구를 책임 있게 충족시킬 때 경험할 수 있는 만족감이라고 하고 있다(Sullo, 1993). 긍정심리학과 현실요법은 모두 인간의 행복에 관심을 가지고 있으며 또한 모든 사람들은 능동적으로 지금보다 더 행복해 질수 있는 방법을 찾아갈 수 있다고 믿고 있고, 주도적으로 행복을 찾아갈 수 있게 안내한다. 긍정 심리학은 행복해지기 위해 해야 할 일들로 과거에 대한 긍정적 정서 키우기, 미래에 대한 긍정적 정서 키우기, 현재에 대한 긍정적 정서 키우기, 강점을 활용하기 등을 직접적으로 안내해 준다. 반면, 현실요법에서는 자기의 욕구를 알아차리고 그 욕구를 충족시키는 가장 좋은 방법이 무엇인지를 매 순간, 매 상황마다 스스로 답을 찾아 선택할 수 있도록

한다. 가장 좋은 선택이 무엇인지를 알기 힘든 상황에서는 바로 긍정 심리학에서 안내해주는 행복질 수 있는 방법을 적절히 활용하여 순간순간 좋은 선택을 할 수 있다면 진정한 행복에 이를 수 있다고 본다. 즉 이상적인 삶을 무작정 따라하고 반복하고 훈련하기보다 자신의 욕구를 알아차리고 그 욕구충족을 위한 최선의 대안을 선택할 수 있는 것이 현실적이라는 것이 본 연구자의 의도이다.

2) 프로그램의 구안방향

본 연구에서 개발되는 행복 증진 프로그램은 중국 연변지역 조선족 결손가정 아동이 부모와 별거해 있는 환경 속에서도 행복감을 증진시켜 학교생활에 잘 적응하고 앞으로 그들의 행복한 삶에 긍정적인 영향을 주기 위한 것으로 집단상담의 형태로 진행된다. 따라서 프로그램을 적용하기 위하여 중국 연변지역 결손가정 아동의 특성을 고려하여 이를 기초로 다음과 같은 구체적인 구안방향을 설정하였다.

첫째, 선행연구에서 살펴 본 중국 연변지역 조선족 결손가정 아동들은 결손가정 형태 자체가 아동의 문제행동을 유발하는 것은 아니며, 사회적 지지가 잘 구축되어 있거나 탄력성이 높은 아동은 결손가정 자녀라고 해도 잘 적응하고 있다. 사회적 지지가 아동의 우울, 불안이나 비행, 공격성에 대한 적응에 긍정적이긴 하나 더 중요한 것은 탄력성의 효과라는 것이다(김명숙 외, 2012). 이 결과가 시사하는 것은 결손가정 아동이라 하더라도 그들의 탄력성을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발·실시하면 결손가정 아동의 적응 및 행복감을 증진시킬 수 있다고 보아진다. 따라서 본 연구에서는 아동 내적힘을 키울 수 있는 방향으로 프로그램을 구안한다.

둘째, 자아탄력성이 높은 아동은 변화하는 환경과 스트레스 상황 하에서 건강하게 잘 적응하며 유연하게 반응하는 경향이 있고 행복감과 높은 정적 상관성이 있다고 한다(남현주, 2012). 따라서 본 연구에서는 행복감이 증진되면 자아탄력성도 높아질 수 있기에 행복감 증진을 위한 프로그램을 구성하였다. 관련 논문 및 연구 조사결과들을 참고하여 초등학생들이 행복감을 느끼는 가장 큰 변인들을 추출하고 그중 관련이 깊은 것으로 나타난 요인인 자기존중감, 낙관주의, 친구관계, 가정환경 등을 행복 증진 프로그램의 각 하위영역으로 정하여 프로그램을 구안한다.

셋째, 행복 증진 프로그램을 실시하는 중에 친밀감 형성이 중요하므로 촉진활동

을 충분히 한 뒤에 가르칠 내용이나 터놓고 얘기할 주제를 꺼내놓거나, 활동 전체를 체험방식으로 진행한다. 하여 많은 시간이 소요되었는데 80~90정도의 시간을 배정하고 자유롭고 재미있는 분위기속에서 진행하여 지루하지 않게 활동이 진행되도록 한다.

3) 전체 프로그램의 구안

이상의 이론을 바탕으로 연구자는 12회기로 이루어진 행복 증진 프로그램을 구성하였다. 1회기에서 친밀감 형성을 위한 활동과 목표를 세운다. 2회기에서는 자신을 긍정적으로 조망할 수 있고 자기존중감을 향상할 수 있도록 자신의 대표 강점을 찾아 생활 속에 활용할 수 있도록 하였다. 3~5회에서는 인간의 기본욕구에 대한 이해와 그것을 충족시키는 일에 대해 알아보았다. 즉 3회기에서는 인간의 다섯 가지 기본욕구에 대해 알아보고 순간순간 이 욕구충족을 위해 행동을 하고 행복해지기 위해서는 이 욕구들을 책임 있게 충족시켜야 한다는 것을 알 수 있게 하였다. 4, 5회기에는 자신의 욕구를 충족시켜 주는 “좋은 세계”에 대해 떠올려 보고 나누는 것을 통해 이미 가지고 있는 자신을 행복하게 해주는 과거에 대한 긍정정서 키우기로 하였다. 이는 자기존중감과 낙관주의를 향상시킬 수 있는 과정이다. 과거의 행복한 경험을 많이 떠올릴수록 앞으로의 생활 속에서 욕구충족의 선택의 폭을 더 넓혀 갈 수 있다. 다음 6~11회기에서 현실요법의 행동변화를 위한 WDEP의 상담절차에 따라 프로그램을 구성하였다. 6회기에서는 자기가 원하는 것에 대해 찾아보고 7, 8회기에서는 생활 속에서 갈등을 겪게 되는 이유를 알아차리고 즉 자신의 욕구와 현실세계에 대한 지각의 차이임을 알고 새로운 선택을 할 수 있는 기회도 스스로에게 있음을 깨닫게 하며 이런 순간에도 행복을 위한 선택을 할 수 있는 힘이 스스로에게 있음을 알게 한다. 9, 10회기에서는 새로운 행동을 선택하기에서 긍정 심리학에서 제시하는 행복감을 높이는 비결인 긍정적인 생각, 감사하기 등을 체험하여 그 느낌을 “좋은 세계”속에 저장하여 생활 속에서 잘 활용할 수 있도록 하였다. 11회기에서는 전(1~10) 회기들에서 깨닫고 경험한 기초 위에서 한 가지 해결을 원하는 감정이나 사건을 주제로 새로운 계획을 세워보고 실행하는 과정을 통해 스스로 행복을 선택하는 체험을 하게끔 하여, 스스로 문제를 해결 할 수 있다는 자부심을 가짐과 동시에 낙관주의를 키울 수 있도록 하였다. 12회기에서는 행복해진 자신의 모습을 발견하여 자신감을 가지고

앞으로의 삶을 행복한 선택을 할 수 있도록 하였다. 위의 전반적인 개입전략, 회기의 구조를 정리하면 표 1과 같다.

표 1. 전체 프로그램의 구안

프로그램 단계	이론적 개입	프로그램 구성요소
도입 1회기	관계형성 및 준비	<ul style="list-style-type: none"> • 친밀감 형성 및 욕구충족을 위한 촉진활동 • 프로그램소개 • 목표정하기
자기강점 이해 2회기	긍정 심리학의 강점이론	<ul style="list-style-type: none"> • 대표 강점으로 애칭 만들기
욕구이해 3~5회기	현실요법의 인간의 기본욕구 긍정 심리학의 긍정 정서 키우기	<ul style="list-style-type: none"> • 다섯 가지 기본욕구 • 나를 행복하게 만들어주는 것 • 내가 잘 하는 것
행동변화 6~11회기	현실요법의 행동변화절차 WDEP 긍정 심리학의 강점, 낙관성과 감사	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 원하는 것이 이루어질 때와 이루어지지 않을 때 나의 감정과 행동 및 그에 대한 평가 • 긍정적인 생각, 감사한 마음 선택하기 • 새로운 행동계획
마무리 12회기	긍정 심리학의 서로의 강점 칭찬하기 현실요법의 전반 과정 되새기기	<ul style="list-style-type: none"> • 서로의 강점을 칭찬하는 말을 적어주기 • 전체 프로그램 돌아보기

3) 수정·보완

본 연구를 위하여 한 차례의 예비프로그램을 실시하였다. 제주시의 다문화가정 5학년 아동 8명을 대상으로, 프로그램을 축소하여 6회기를 실시하였다. 축소하여 진행한 6회기의 내용은 “1회기-우리들의 만남”, “2회기-내안의 보물찾기 여행”, “3회기-욕구 알아보기”, “4회기-나의 좋은 세계와의 만남”, “5회기-갈등 상황”, “6회기-감사의 마음 전하기”이다. 예비 실행 과정은 2012년 5월 26일부터 6월 16일까지 사이에 한 번에 두 회기씩 이루어졌다. 예비프로그램을 통하여 발견한 문제점은 초등학교 5학년생들은 집중력이 오래가지 않아 설명하는 시간을 최소화하고 게임이나 작품 만들기, 체험형식의 활동 위주로 진행해야 한다는

것이다. 특히 설명을 해야 할 것이 있더라도 시각자료를 활용하거나 게임을 통한 체험활동이 가장 효율적이라는 점이다. 또한 프로그램을 축소해서 진행하는 것은 아동들이 프로그램을 이해하는데 방해가 되었다. 한 번에 두 회씩 실시하고, 그 다음 회까지 일주일이 걸리는데, 이러한 시간 간격은 프로그램 효과를 반감시키는 것으로 보였다. 따라서 일주일에 두 번 또는 세 번의 프로그램을 실행하는데, 한 번에 한 회씩 실시하는 것이 훨씬 효율적인 것으로 보여 진다. 예비프로그램을 통해 보여 지는 문제점을 수정한 다음 현실요법 전문가 2명에게 재구성한 프로그램을 확인하는 절차를 밟았다. 그 결과 내용은 적절하게 구성되어 있으나 내용을 체험할 수 있는 적절한 진행방식이 필요하다고 하였다. 또한 제목을 아동심리에 맞게 바꾸라는 피드백을 받고 그에 따라 프로그램을 수정·보완하고 전문가의 재검토를 받았다.

4) 최종프로그램

예비프로그램의 실시와 전문가, 지도교수의 지도를 통해 수정·보완을 거친 최종프로그램의 회기별 관련된 행복감 하위요인, 활동목표, 활동내용 등을 제시하면 표 2와 같다.

표 2. 행복 증진 프로그램의 구성 내용

회기	프로그램 제목	행복감 구성요인	회기별 목표	활동내용	활동형식
1	출발! 행복의 세계로	친구관계 낙관주의	-집단원들의 친밀감 형성 -프로그램에 대한 구조화, 개인목표, 집단 목표 설정.	1)친밀감 형성을 위한 게임 2)프로그램 안내 3)목표정하기	게임 설명(ppt활용) 개인 및 팀 작업
2	내 안의 보석	자기존중감 낙관주의	-자기의 대표 강점에 대해 알고 자신을 긍정적 시각으로 조망하기	1)대표 강점 체크리스트로 강점 찾기 2)대표 강점에 이름 달아 자기 소개하기	체크하기 애칭 달기 및 애칭기억하기 게임
3	행복의 세계로 향하는 “보물 항아리”	친구관계	-행복을 느끼기 위해 충족되어야 할 5가지 기본욕구를 알기 -심리적 욕구 충족시키는 방법 알기	1)5가지 기본 욕구에 대해 알기 2)다섯 가지 기본 욕구를 충족시킬 수 있는 방법 찾기	설명(ppt활용) 팀별 작품 만들기
4	나를 행복하게 만들어 주는 내가 갖고 있는 것	자기존중감 낙관주의 친구관계 가정환경	-자신을 행복하게 만들어 주는 자기가 갖고 있는 것이 무엇인지 확인하기 -가지고 있는 모든 것에 관심 기울이고 그 가치를 알기	1)나를 행복하게 만들어주는 내가 갖고 있는 것으로 작품 만들기 2)충족되는 욕구와 연관지어보기	플라주기법 활용하기 게임으로 순서정하고 발표하기
5	내가 잘한 것과 그것이 의미하는 것	자기존중감 낙관주의 가정환경	-스스로가 많은 일을 잘 했고 긍정적인 면에서의 ‘좋은 것’을 많이 갖고 있다는 점을 인식하기	1)스스로 잘한 일 적어보기 2)가정에서 잘한 일 알아보기 3)학교에서 잘한 일 알아보기	스스로 작성 부모님의 글로부터 학급담임의 글로부터 맞추기
6	나의 ‘좋은 세계’	자기존중감 낙관주의 친구관계 가정환경	-자기의 ‘좋은 세계’ 즉 이루어지기 바라는 일에 대해 알아보고 표현하기	1)‘좋은 세계’에 대한 소개 2)‘좋은 세계’ 표현하기	설명(ppt활용) 글 또는 그림으로 표현

7	원하는 것이 이루어질 때와 이루어지지 않을 때	친구관계 가정환경	-우리가 느끼는 긍정적 신호와 부정적 신호의 의미를 알기 -긍정적 신호를 느끼는 때와 부정적 신호를 느끼는 때를 찾기	1)긍정적 신호와 부정적 신호의 의미 알기 2)나의 긍정적 신호와 부정적 신호를 느끼는 경우	설명(ppt 활용) 활동지에 적고 토론하기
8	원하는 것이 이루어지지 않을 때 내가 하는 행동	친구관계 가정환경	-원하는 것이 이루어지지 않을 때 자기가 늘 하는 행동을 알기 -늘 하는 행동이 원하는 것을 얻는데 도움이 되는지 평가하기	1)원하는 것이 이루어지지 않을 때 우리들의 행동 2)주어진 상황에서 나의 행동 3)그 행동의 효율성 평가하기	설명(ppt 활용) 브레인 스토밍 토론
9	나의 행동은 나의 선택 -긍정적인 생각	낙관주의 친구관계 가정환경	-자기의 모든 행동이 자기의 선택임을 이해하기 -긍정적인 생각도 자신이 선택할 수 있음을 알고 훈련하기	1)모든 행동은 자신의 선택 2)주어진 상황에 대한 긍정적 생각과 부정적 생각의 차이 3)두렵거나 걱정스럽던 일을 긍정적인 생각으로 바꾸기	설명(ppt 활용) 토론 게임
10	나의 행동은 나의 선택 -감사한 마음	낙관주의 친구관계 가정환경	-감사한 마음과 원망의 마음도 자신의 선택이라는 것을 이해 -행복을 위한 감사의 마음을 선택하는 훈련하기	1)'감사합니다' 게임이 주는 계시 2)싫었던 일이나 사람으로부터 감사한 것 찾기	게임 활동자료에 작성하고 토론하기
11	행복을 위한 나의 새로운 계획	자기존중감 낙관주의 친구관계 가정환경	-행복을 위한 내가 할 수 있는 일들이 아주 많음을 이해하기 -행복을 위한 새로운 계획을 세우는 방법을 알고 계획하기	1)우리는 행동을 바꿀 수 있다 2)계획세우기 사례보기 3)계획 세워보기	설명(ppt 활용) 활동지에 작성

12	행복해진 나를 발 견하기	자기존중감 낙관주의 친구관계 가정환경	-활동전체 과정을 돌 아보며 행복을 위해 노 력한 과정을 음미하기 -행복해지기 위해 할 수 있는 일들을 생각하 기	1)서로에게 대표 강점을 잘 활용한 점을 찾아 칭찬 글 적어주기 2)명상으로 전체 활동과정 떠올리 고 소감문 쓰기	게임 명상 소감문쓰기 발표하기
----	---------------------	-------------------------------	--	---	-------------------------------

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자 선정을 위해 중국 연길시 ○○초등학교의 협조를 얻어 5학년 전체 180명 학생을 대상으로 행복감 검사와 학교적응력 검사를 실시하였다. 이 중에서 행복감 총점수가 85%이하에 속하는 결손가정 아동을 30명을 선정한 후, 최종 선정된 프로그램에 참여하기를 원하는 20명을 대상으로 하여 실험집단과 통제집단에 각각 10명씩 배정하였다.

2. 연구 설계

행복 증진 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 아동들을 실험집단 또는 통제집단에 무선 할당하였다. 실험집단 아동들은 행복 증진 프로그램에 참여하고, 통제집단 아동들은 아무런 처지를 받지 않았다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 모두 사후 검사를 실시하였다. 이를 도식화하면 그림 1과 같다.

실험집단	X	O ₁
통제집단		O ₂

O₁ O₂ : 사후검사 (행복감, 학교생활적응력)

X : 행복 증진 프로그램

그림 1. 연구 설계

3. 연구도구

가. 행복감 수준 척도

본 연구에서는 초등학생의 행복감을 측정하기 위하여 강영하(2008)가 암묵적 접근을 통하여 구성 요인을 확인하고 개발한 검사 도구를 연변지역에 맞게 재구성하여 사용하였다. 2012년 6월, 5학년 아동을 대상으로 예비검사를 실시한 후 이를 통해 대부분의 문항이 중국 연변지역의 아동의 특성에도 적절한 문항으로 밝혀져, 이해도에 문제가 있는 몇 가지 문항을 수정·보완하여 사용하였다.

36개의 문항으로 구성된 행복감 검사는 4개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 자기존중감 관련 요인 12문항, 낙관주의 10문항, 친구관계 6문항, 가정환경 8문항의 Likert식 5단계 척도를 사용하여 ‘아주 그렇다’이면 5점, ‘대체로 그렇다’이면 4점, ‘보통이다’이면 3점, ‘대체로 그렇지 않다’이면 2점, ‘전혀 그렇지 않다’이면 1점을 배정하였고 점수가 높을수록 행복감이 높음을 의미한다. 강영하(2008)의 연구에서 Cronbach α 계수는 .947로 나타났다. 본 연구에서의 Cronbach α 계수는 .95로서 신뢰할 만한 수준이며 행복감 검사 하위요인별 관련 문항은 표 3과 같다.

표 3. 행복감 척도 하위영역과 문항구성

하위요인	문항번호	문항수
자기존중감	1,5,9,13,17,21,24,28,31,33,35,36	12
낙관주의	2,6,10,14,18,22,25,29,32,34	10
친구관계	3,7,11,15,19,26	6
가정환경	4,8,12,16,20,23,27,30	8
행복감 전체		36

나. 학교생활적응 검사

학교생활적응검사는 김정환(1981)의 학교관련 태도 측정도구와 이상필(1990)의 학교생활적응척도 영역을 참고하여 이영선(1997)이 재구성한 것을 연변지역에

맞게 재구성하여 사용하였다. 영역은 교사-학생관계, 학교친구, 학습활동, 학교규칙, 학교 행사참여의 5개 하위영역으로 구분하여 각 영역별로 8문항씩 총 40문항으로 구성되었다. 채점방법은 ‘매우 그렇다’=4점, ‘대체로 그렇다’=3점, ‘대체로 그렇지 않다’=2점, ‘전혀 그렇지 않다’=1점으로 채점하여 점수가 높을수록 학교생활에 잘 적응하고 있다고 해석되어진다. 학교생활적응은 5개의 하위영역으로 구성되어 있으며, 이영선(1997)의 연구에서 Cronbach α 계수는 .82이고, 본 연구에서 Cronbach α 계수는 .92로서 신뢰할 만한 수준이었다. 학교생활적응 검사의 하위영역별 문항은 표 4와 같다.

표 4. 학교생활적응 척도 하위영역과 문항구성

학교생활 적응영역	문항번호	문항수
교사-학생관계	1,6,11,16,21,26,31,36	8
학교친구	2,7,12,17,22,27,32,37	8
학습활동	3,8,13,18,23,28,33,38	8
학교규칙	4,9,14,19,24,29,34,39	8
학교행사 참여	5,10,15,20,25,30,35,40	8
전체 학교생활 적응력		40

다. 프로그램

본 연구에 적용한 행복 증진 프로그램은 긍정 심리와 현실요법 이론을 바탕으로 하였다. 본 프로그램은 선행연구에서 행복감 증진에 도움이 된 요소들과 행복감의 하위요인들에 영향을 줄 수 있는 요소들을 고려하여 중국 연변지역 조선족 결손가정 아동의 특성에 맞게 구성한 것이다. 총 12회기로 구성되었고 체험활동중심으로 구성되어있다. 회기별 프로그램의 내용을 살펴보면 표 5와 같다.

표 5. 행복 증진 프로그램의 회기별 영역과 내용

회기	프로그램 제목	활동내용
1	출발! 행복의 세계로	1)친밀감 형성을 위한 게임 2)프로그램 안내 3)목표정하기
2	내안의 보석	1)대표강점 체크리스트로 강점 찾기 2)대표강점에 이름 달아 자기 소개하기
3	행복의 세계로 향하는 “보물 항아리”	1)5가지 기본 욕구에 대해 알기 2)다섯 가지 기본 욕구를 충족시킬 수 있는 방법 찾기
4	나를 행복하게 만들어 주는 내가 갖고 있는 것	1)나를 행복하게 만들어주는 내가 갖고 있는 것으로 작품 만들기 2)충족되는 욕구와 연관지어보기
5	내가 잘 한 것과 그것이 의미하는 것	1)스스로 잘한 일 적어보기 2)가정에서 잘한 일 알아보기 3)학교에서 잘한 일 알아보기
6	나의 ‘좋은 세계’	1)‘좋은 세계’에 대한 소개 2)‘좋은 세계’ 표현하기
7	원하는 것이 이루어 질 때와 이루어 지지 않을 때	1)긍정적 신호와 부정적 신호의 의미 알기 2)나의 긍정적 신호와 부정적 신호를 느끼는 경우
8	원하는 것이 이루어 지지 않을 때 내가 하는 행동	1)원하는 것이 이루어 지지 않을 때 우리들의 행동 2)주어진 상황에서 나의 행동 3)그 행동의 효율성 평가하기
9	나의 행동은 나의 선택 -긍정적인 생각	1)모든 행동은 자신의 선택 2)주어진 상황에 대한 긍정적 생각과 부정적 생각의 차이 3)두렵거나 걱정스럽던 일을 긍정적인 생각으로 바꾸기
10	나의 행동은 나의 선택 -감사한 마음	1)‘감사합니다’게임이 주는 계시 2)싫었던 일이나 사람으로부터 감사한 것 찾기
11	행복을 위한 나의 새로운 계획	1)우리는 행동을 바꿀 수 있다 2)계획세우기 사례보기 3)계획 세워보기
12	행복해진 나를 발견하기	1)서로에게 대표강점을 잘 활용한 점을 찾아 칭찬글 적어주기 2)명상으로 전체 활동과정 떠올리고 소감문 쓰기

4. 연구절차

본 연구를 시작하기에 앞서 2012년 6월 중국 연길시 소재 ○○○초등학교 5학년 아동들을 대상으로 예비검사를 실시하여 도구의 적절성을 파악한 결과, 용어상의 차이로 이해하기 어려운 몇 가지 문항이 있어 수정·보완하였다.

행복 증진 프로그램이 아동의 행복감 증진과 학교생활적응력 향상에 효과가 있는지를 알아보기 위하여 선행 연구 및 이론적 고찰을 통하여 연구문제를 설정하였다. 예비프로그램 실행 과정을 거쳐 총 12회기의 프로그램을 구성한 후 집단 간동질성 검사를 위한 사전검사를 하고 실험집단에만 프로그램을 실시하였다. 사후검사의 결과에 근거하여 가설검증 및 검사지 분석을 하였으며, 또한 소감문 및 관찰내용을 분석하였다. 연구를 위한 구체적인 진행절차는 표 6과 같다.

표 6. 연구 진행 절차

연구절차	내용	기간	대상집단
기초계획	주제선정, 문헌탐구, 이론적 틀 작성, 연구문제 설정	2011. 12. 1~ 2012. 3. 31	
프로그램 구성	프로그램설계 및 구성	2012. 4. 1 ~ 2012. 5. 1	
프로그램 예비 실시 및 수정·보완	예비프로그램 실시, 전문가의 지도를 받아 수정·보완	2012. 5. 6~ 2012. 6. 20	
사전검사	행복감, 학교생활적응력	2012. 6. 25	실험집단 통제집단
프로그램 실시	행복 증진 프로그램 적용	2012. 7. 9~ 2012. 8. 4	실험집단
사후검사	사전검사와 동일하게 실시	2012. 8. 15	실험집단 통제집단
결과분석	가설검증 및 검사지 분석, 소감문 및 관찰내용 분석 연구 보고서 작성	2012. 9.1~ 2013. 5. 31	실험집단 통제집단

가. 예비프로그램 실시

본 연구를 위하여 한 차례의 예비프로그램을 실시하였다. 제주시의 다문화가정의 5학년 아동 8명을 대상으로 하여 프로그램을 6회기로 축소하여 실시하였다. 예비 프로그램은 2012년 5월 26일부터 6월 16일까지 사이에 한 번에 두 회기씩 이루어졌다. 예비프로그램을 통하여 발견한 문제점은 아동들이 집중하는 시간이 매우 짧아 설명해야 할 내용들을 충분히 설명할 수 없다는 점이다. 이에 초등학교 5학년 아동의 발달 수준과 흥미를 고려하여 프로그램을 보다 알기 쉽고 흥미롭게 수정·보완하였다.

나. 사전검사 실시

2012년 6월 15일에 전체 5학년 학생들에게 행복감 검사와 학교생활적응 검사를 실시하였다. 그 중에서 결손가정 자녀이면서 행복감 점수가 85%이하에 속하는 아동을 20명 추출하여 행복감 점수가 동질한 두 개의 집단으로 무선 배치하였다. 이렇게 추출된 아동을 각각 10명씩 실험집단과 통제집단으로 정하였다.

다. 프로그램 실시

2012년 7월 9일부터 8월 4일까지 3일에 한 번씩 총 12회기의 프로그램이 진행되었으며, 각 회기는 80~90분 정도가 소요되었다. 행복 증진 프로그램은 중국 연변지역 ○○초등학교의 결손가정 5학년 아동들을 대상으로 실시되었으며, 본 연구자에 의해서 진행되었다. 매 회기마다 각 구성원들이 느낀 점이나 특별히 의미 있었다고 지각된 내용이 무엇인지를 알아보기 위하여 프로그램이 진행되는 동안 참가자들의 동의하에 녹화를 하였고, 전체적인 회기가 끝났을 때 소감을 작성하게 하였다.

라. 사후검사 실시

프로그램을 마치고나서 10일 뒤(2012년 8월 15일)에 프로그램 효과를 알아보기 위해 두 집단의 구성원들을 대상으로 행복감, 학교생활적응력 척도로 구성된 사후검사를 실시하였다.

5. 자료처리

가. 양적 분석

본 연구는 행복 증진 프로그램이 초등학교 5학년 결손가정 아동의 행복감, 학교생활적응력에 미치는 효과를 검증하기 위하여 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 이루어졌으며 각 연구단계의 자료 분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 각 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하여 예측 가능성, 정확성 등을 살펴보았다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 행복감과 학교생활적응력의 사전 점수에서 차이가 있는지를 확인하기 위하여 t-검증을 실시하였고, 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 행복감과 학교생활적응력에 차이가 있는지 t검증을 실시하였다. 동질성 검사에서 학교생활적응력의 하위요인 교사-학생관계가 동질하지 않았기에 사후검사에서도 전체 학교생활적응력과 그 하위요인인 교사-학생관계는 공변량 검증을 하였다. 또한 행복감과 학교생활적응력사이에 유의한 상관이 있는지 알아보기 위하여 상관분석을 하였다. 가설검증을 위한 통계적 유의 수준은 $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ 에서 검증하였다.

나. 질적 분석

통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 회기별 관찰내용 및 소감문 분석, 가족과의 면담 등을 실시하였다. 이를 위해

프로그램의 매 회기가 끝날 때마다 아동들이 작성한 소감문, 활동지 및 토의 내용, 마지막 회기에 작성한 프로그램 전체에 관한 평가서 등을 수집하였고, 연구자가 관찰한 내용을 근거로 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 긍정 심리와 현실요법을 이론적 근거로 개발한 행복 증진 프로그램이 결손가정 아동의 행복감과 학교생활적응력에 미치는 효과를 검증하는데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 행복감과 학교생활적응력에 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였으며, 그 결과는 표 7, 표 8과 같다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 행복감 사전검사 차이검증

하위요인	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		t	p
	M	SD	M	SD		
자기존중감	3.33	.51	3.05	.53	1.210	.243
낙관주의	3.78	.55	3.24	.87	1.660	.114
친구관계	3.33	.85	2.92	1.05	.976	.342
가정환경	3.50	.35	3.65	.58	-.699	.494
전체	3.49	.48	3.21	.63	1.120	.277

표 7은 실험집단과 통제집단이 행복감 검사에서 동질적인 집단으로 구성되어 있는지를 확인하기 위해 t-검증한 결과이다. 행복감과 그 하위영역에 대한 사전검사 점수를 살펴보면 자기존중감($t=1.210$, $p=.243$), 낙관주의($t=1.660$, $p=.114$), 친구관계($t=.976$, $p=.342$), 가정환경($t=-.699$, $p=.494$)점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 또한 행복감 전체 점수에서도 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없었다($t=1.120$, $p=.277$). 즉 행복증진 프로그램 실시 이전의 실험집단과 통제집단은 행복감에 있어 동질한 집단임을 알 수 있다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 학교생활적응력 사전검사 차이검증

하위요인	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		t	p
	M	SD	M	SD		
교사학생관계	3.11	.37	2.66	.28	3.080*	.006
학교친구	2.76	.35	2.70	.36	.391	.701
학습활동	2.88	.30	2.70	.30	1.310	.206
학교규칙	3.16	.43	3.03	.36	.774	.449
학교행사참여	3.19	.49	2.95	.38	1.210	.243
전체	3.02	.30	2.81	.23	1.800	.088

* $p < .05$

표 8은 실험집단과 통제집단이 학교생활적응력 검사에서 동질적인 집단으로 구성되어 있는지를 확인하기 위해 t-검정한 결과이다. 학교생활적응력과 그 하위 영역에 대한 사전검사 점수를 살펴보면 학교친구 ($t=.391$ $p=.701$), 학습활동 ($t=1.310$, $p=.206$), 학교규칙($t=.774$, $p=.449$), 학교행사참여($t=1.210$, $p=.243$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 또한 학교생활적응력 전체점수에서도 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없었다($t=1.800$, $p=.088$). 그러나 교사-학생관계 ($t=3.080$, $p=.006$)에서는 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 그러므로 학교생활적응력 전체와 교사-학생관계는 사전 검사를 통제하는 공변량 검증을 했다.

2. 가설검증

가. 행복감에 대한 가설검증

【가설 1】 행복 증진 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 행복감은 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 1을 입증하기 위해 행복 증진 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 각각 사후검사를 실시하여 그 결과에 대한 차이를 검증해보았다. 그 결과는 표 9와 같다.

표 9. 행복감 사후검사 평균 차이 검증

하위요인	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		t	p
	M	SD	M	SD		
자기존중감	3.99	.35	3.50	.41	2.883**	.010
낙관주의	4.51	.37	3.49	.49	5.265***	.000
친구관계	4.20	.53	3.47	.65	2.757*	.013
가정환경	4.34	.60	3.79	.63	2.061	.054
전체	4.25	.38	3.56	.45	3.717**	.002

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 9와 같이 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 행복감의 향상 효과는 전체적으로 실험집단(M=4.25)이 비교집단(M=3.56)에 비해 평균값의 증가가 상대적으로 큰 것으로 나타나 통계적($t=3.717$, $p=.002$)으로 $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 행복감의 하위요인들을 분석해보면 낙관주의($t=5.265$, $p=.000$), 자기존중감($t=2.883$, $p=.010$), 친구관계($t=2.757$, $p=.013$)순으로 모두 유의미한 차이를 보였다. 다만 가정환경($t=2.061$, $p=.054$)은 통계적으로는 유의미한 차이가 없다. 이는 결손가정 아동들을 대상으로 하였기에 가정환경에 대해서는 아동들 스스로가 통제할 수 없기 때문에 나타난 결과로 보아진다.

전체적으로 볼 때 행복 증진 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 행복감에 유의미한 차이가 있을 것이라는 [가설1]이 수용되었다. 결과적으로 본 연구의 실험처치는 결손가정 아동의 행복감 증진에 효과가 있는 것으로 분석되었다.

나. 학교생활적응력에 대한 가설검증

【가설 2】 행복 증진 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에 학교생활적응력은 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2를 입증하기 위해 행복 증진 프로그램을 실험집단에만 적용한 후 실험집단과 통제집단에 각각 사후검사를 실시하여 그 결과에 대한 차이를 검증해보았다. 그 결과는 표 10과 같다.

표 10. 학교생활적응 사후검사 평균 차이 검증

하위요인	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		t	p
	M	SD	M	SD		
학교친구	3.28	.32	2.83	.36	2.973**	.008
학습활동	3.25	.47	2.81	.31	2.458*	.024
학교규칙	3.46	.33	3.14	.43	1.886	.076
학교행사참여	3.59	.35	3.11	.30	3.277**	.004
전체	3.39	.33	2.94	.22	3.654**	.002

* $p < .05$, ** $p < .01$

학교생활적응력 동질성 검사에서 교사-학생관계($p=.006$)에서 유의한 차이가 나타났기에 학교생활적응력의 전체와 하위요인인 교사-학생관계는 사전검사 점수를 공변인으로 한 공변량 (ANCOVA) 분석을 진행하였다. 결과는 아래의 표 11, 표 12에 제시한 것과 같다.

표 11. 집단간 학교적응력 사전사후검사에 대한 공변량 분석

변량원	제III유형 제곱합	df	MS	F	p
수정모형	1.292a	2	.646	9.649**	.002
사전학교적응력검사 (공변량)	.256	1	.256	3.829	.067
집단간	.545	1	.545	8.135*	.011
오차	1.139	17	.067		
전체	2.430	19			

a.R제곱=.531 (수정된 R제곱=.476)

* $p < .05$, ** $p < .01$

표 12. 집단간 교사-학생관계 사전사후검사에 대한 공변량 분석

변량원	제III유형 제곱합	df	MS	F	p
수정모형	1.982a	2	.991	11.360***	.001
교사학생관계 검사(공변량)	.256	1	.256	2.936	.105
집단간	.587	1	.587	2.936*	.019
오차	1.483	17	.087		
전체	3.465	19			

a.R제곱=.573수정된 R제곱=.522

* $p < .05$, *** $p < .001$

분석결과로부터 볼 수 있는바 표 12에서 집단 간의 주 효과는 통계적으로 유의미한 차이($F=8.135, p<.05$)를 나타냈다. 따라서 본 연구의 실험처치는 결손가정 아동의 학교생활적응력 향상에 효과가 있는 것으로 분석 되었다. 표 13에서 구체적으로 살펴보면 하위요인인 교사-학생관계 역시 통계적으로 유의미한 차이($F=2.936, p<.05$)를 보이고 있다.

표 11에서 기타 학교생활적응의 하위요인들을 살펴보면 학교행사참여($t=3.277, p=.004$)가 가장 많이 증진 되었고 다음으로 학교친구($t=2.973, p=.008$)이고, 그 다음 학습활동($t=2.458, p=.024$) 순으로 모두 유의미한 차이를 보였다. 다만 학교규칙($t=1.886, p=.076$)은 통계적으로는 유의미한 차이가 없다. 하지만 사후 평균 점수가 높아진 것으로 보아 통계적 범위에서 유의미한 정도에는 차이가 없지만 프로그램으로 인해 학교규칙이 어느 정도 향상되었다고 볼 수 있다. 좀 더 오래 동안 프로그램을 적용한다면 통계적으로 유의미한 수준에서 학교규칙에 대한 적응력이 증가 될 것으로 기대된다.

전체적으로 볼 때 행복 증진 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 학교생활적응력에 유의미한 차이가 있을 것이라는 [가설2]가 수용되었다. 결과적으로 본 연구의 실험처치는 결손가정 아동의 학교생활 적응력 향상에 효과가 있는 것으로 분석되었다.

다. 행복감과 학교생활적응력의 상관관계

【가설 3】 가설3: 행복감과 학교생활적응력은 유의한 상관이 있을 것이다.

행복감과 학교생활적응력의 상관관계를 검증하기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 결과는 표 13와 같다.

표 13. 행복감과 학교생활적응력 상관관계분석

	행복감					학교생활적응					
	1. 행복감 전체	2. 자기 존중감	3. 낙관성	4. 친구 관계	5. 가정 환경	6. 학교 생활 적응 전체	7. 교사 학생 관계	8. 학교 친구	9. 학습 활동	10. 학교 규칙	11. 학교 행사 참여
1	1										
2	.858**	1									
3	.900**	.627**	1								
4	.902**	.753**	.831**	1							
5	.757**	.547*	.574**	.518**	1						
6	.619**	.484*	.578**	.525*	.527*	1					
7	.473*	.358	.510*	.442	.283	.777**	1				
8	.478*	.370	.410	.463*	.414	.737**	.329	1			
9	.570**	.520*	.443	.455*	.542*	.785**	.492*	.580**	1		
10	.538*	.335	.546*	.348	.597**	.716**	.561*	.381	.425	1	
11	.349	.302	.339	.324	.217	.821**	.651**	.483*	.561*	.403	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

분석결과 행복감과 학교생활적응력의 상관은 통계적 유의수준 .01의 수준에서 비교적 높게 나타났다 ($r=.619$). 즉 행복감이 높을수록 학교생활적응력도 높아짐을 알 수 있다. 하위요인별로 살펴보면 다음과 같다.

자기존중감은 학교생활적응력($r=.484^*$, $p < .05$)전체와 유의미한 상관을 나타냈다. 학교생활적응력의 하위요인 중에서 학습활동($r=.520^*$, $p < .05$)과 정적상관을 보이고, 다른 하위요인들과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 낙관성은 학교생활적응력($r=.578^{**}$, $p < .01$)전체와 유의한 상관을 나타냈다. 학교생활적응의 하위요인 중에서 학교규칙($r=.546^*$, $p < .05$), 교사학생관계($r=.510^*$, $p < .05$)와 정적상관을 보이고, 다른 하위요인들과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 친구관계는 학교생활적응력($r=.525^*$, $p < .05$)전체와 유의한 상관을 나타냈다. 학교생활적응의 하위요인

중에서 학교친구($r=.463^*$, $p<.05$), 학습활동($r=.455^*$, $p<.05$)과 정적상관을 보이고, 다른 하위요인들과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 가정환경은 학교생활적응력($r=.527^*$, $p<.05$)전체와 유의한 상관을 나타냈다. 학교생활적응의 하위요인 중에서 학교규칙($r=.597^{**}$, $p<.01$), 학습활동($r=.542^*$, $p<.05$)과 정적상관을 보이고, 다른 하위요인들과는 유의한 상관을 보이지 않았다.

따라서 행복감과 학교생활적응력 간에는 유의미한 상관이 있을 것이라는 [가설 3]이 수용되었다. 즉, 행복감이 높으면 학교생활적응력도 높아지는 데 자기존중감은 학습활동과, 낙관성은 학교규칙과 교사학생관계와, 친구관계는 학교친구와 학습활동과, 가정환경은 학교규칙과 학습활동과 정적상관을 보이고 있다. 학교행사 참여는 행복감의 그 어떤 하위요인들과도 유의한 상관을 보이지 않았는데 이는 학교행사가 일상적으로 진행되지 않고 이따금씩 진행되기 때문이라고 보아진다.

3. 질적 자료 분석

가. 회기별 소감문 및 관찰에 의한 분석

매 회기마다 프로그램 실시 후에 프로그램에 대한 느낌을 정리하고 그 회기의 프로그램의 진행과정과 연구자의 관찰도 기록해두었다. 회기별 소감문과 연구자의 관찰기록으로부터 분석하면 다음과 같다.

표 14. 1회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

1회기	출발! 행복의 세계로
집단원	여박사: 처음 만났지만 인차 친해져서 신기했다 착한 소녀: 즐겁게 게임을 하는 과정에 친구들과 우정이 깊어진 것 같다. 명랑소년: 친구들과 함께 하면 고독하지 않다는 것을 느꼈다.
연구자	1회기에서는 게임을 통해 집단원들 사이에 친밀감을 형성한 후 개인목표를 설정하고 집단목표를 설정하는 작업을 통하여 서로 협동하는 것을 배우도록 하였다. 집단원들의 소감에서 느낄 수 있는 것처럼 예정 목표를 달성했고 모두 만족하고 즐거워하였다.

1회기의 소감문과 관찰기록을 보면 집단원들은 활동 속에서 협동하면서 친밀감을 형성하였고 그 속에서 즐거움을 느끼고 있었다. 이는 1회기 활동을 통해 집단원들과 관계를 맺는 체험을 하면서 행복감 하위요소인 친구관계향상에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

표 15. 2회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

2회기	내안의 보석
집단원	<p>친절만점: 예전에는 친절을 베푸는 것이 강점이라고 생각해보지 못했는데 이것이 바로 나의 보물이라고 생각하니 자랑스럽게 생각하고 계속 친절을 베풀고 싶다.</p> <p>명랑소녀: 오늘 프로그램 하는 중 나의 대표 강점이 낙관성이었는데 예전에는 사실 나쁜 일만 있었는데 좋은 쪽으로 생각해보자고 결심하고 나서 지금은 기분 좋은 일이 많아 졌다.</p> <p>개그우먼: 남을 웃기는 게 그냥 재미있어서 하는 것인데 나의 보물이라고 하니 이 보물을 어떻게 활용하면 좋을지 생각해보게 되었고 그래서 이번 시간에 몇 번 유머로 분위기를 살려보았더니 진짜 많은 친구들이 좋아하는 것 같아서 기분이 좋았다.</p> <p>신중한 소녀: 오늘 나의 대표강점으로 ‘신중함’이 나왔는데 예전에 수학문제를 신중하게 생각하고 푸니깐 맞게 할 수 있어서 기분이 좋았던 적이 있었다.</p> <p>천재: 나한테 열정, 정직이라는 미덕이 있을 줄 몰랐는데 알게 되어 몹시 기쁘다. 그리하여 더 열심히 실천하겠다.</p> <p>잘 익은 벼: 나의 마음에도 보석이 있다는 것을 알았다.</p>
연구자	<p>2회기는 자기의 대표 강점을 찾고 그 대표강점에 이름을 붙여 애칭을 만들고 애칭으로 자기를 소개하는 것이다. 학생들은 대표 강점 체크리스트를 프로그램 전에 일찍 와서 체크해보았는데 문항내용이 많은 편이지만 자기의 안의 보물을 찾는다고 했더니 모두 열심히 하였다. 모두 자기의 대표 강점을 찾고 매우 즐거워하였다. 찾아낸 대표 강점에 이름을 붙이기를 어려워했다. 그래도 나름 재미있게 지었는데 ‘명랑소녀’, ‘명랑소년’, ‘친절만점’, ‘감사왕자’, ‘여박사’, ‘천재’, ‘개그우먼’, ‘착한 소녀’, ‘겸손한 소녀’, ‘잘 익은 벼’등 이었다. 집단원들의 소감을 들어보니 모두들 대표 강점 체크리스트를 작성해보고 대표 강점을 찾아냄으로서 자신이 예전에 경험했던 대표 강점을 활용해서 만족스러웠던 경험을 떠올리기도 하고 또한 자기 스스로 아무렇지 않게 생각했던 자신의 성격특성이 바로 자신의 보물임을 새롭게 알게 됨으로써 모두 스스로를 자랑스럽게 여길 수 있게 되었다.</p>

2회기의 소감문과 관찰 기록을 보면 대표 강점을 찾고 그것으로 애칭달기를 하는 것은 집단원들의 자기존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보여진다. 많은 집단원들은 예전에 특별히 잘하는 것이라고 생각지도 못했던 부분이 자신의 강점이며 ‘자기 안의 보물’이라고 하니 뜻밖의 기쁨을 느낄 수 있었던 것 같다. 또 거기에 대표강점을 활용했던 생활 속 경험을 찾아보니 그 대표강점을 정

말 자기가 지니고 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 집단원들은 자기도 잘하는 것이 있으며 그것이 귀한 것이라는 마음으로 그들의 낙관성 역시 높아졌다고 보아진다.

표 16. 3회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

3회기	행복의 세계로 향하는 보물 항아리
집단원	<p>여박사: 다섯 가지 욕구가 골고루 충족이 되면 행복감을 느낄 수 있다고 했는데 오늘 활동을 통해 생존의 욕구를 제외하고 남은 네 가지 욕구가 모두 충족이 되는 것 같습니다.</p> <p>친절만점: 여러 가지 욕구를 충족하려고 하다보면 서로 모순이 되는 경우도 생길 것 같습니다. 예를 들어 힘과 성취 욕구를 충족시키기 위해 경쟁을 하다 보면 친구와의 사이가 좋지 않아지면 사랑과 소속의 욕구를 만족시킬 수 없잖아요.</p> <p>천재: 오늘 활동을 통해 내가 성취욕구가 강하다는 것을 느낄 수 있었는데 그것을 알게 되어 매우 기쁩니다.</p>
연구자	<p>3회기에서는 다섯 가지 욕구에 대해 알아보면서 그중에 사랑과 소속의 욕구를 채울 수 있는 것이 바로 친구나 가족관계임을 알게 하고 이들과 좋은 관계 맺는 것 역시 우리가 행복해 질 수 있는 하나의 방법임을 터득하게 되었다. 소감나누기를 할 때 본 회기를 통해 집단원들은 행복해 지기 위해 다섯 가지 기본욕구가 충족이 되어야 함을 알게 되었고 또 자신에게 강한 욕구를 찾기도 하였으며 욕구들 사이에 서로 모순 될 수도 있을 거 같다는 생각도 할 수 있게 되었다.</p>

3회기의 소감문과 관찰 기록을 보면 예전에는 다른 사람과의 관계에서 이기고 지는 것으로만 생각해서 상대를 이기기 위해서 마음대로 말을 툭툭 내뱉기만 하던 집단원이 ‘힘과 성취 욕구를 충족시키기 위해 경쟁을 하다 보면 친구와의 사이가 좋지 않아지면 사랑과 소속의 욕구를 만족시킬 수 없다’ 라는 말을 하는 것으로 보아 사랑과 소속의 욕구를 만족시키기 위한 관계의 중요성을 새롭게 알아가는 것 같다. 이는 가족이나 친구관계에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 ‘오늘 활동을 통해 생존의 욕구를 제외하고 남은 네 가지 욕구가 모두 충족이 되는 것 같습니다’ 라는 말에서 욕구충족과 행복의 관계를 알고 사소한 일에서도 행복감을 찾을 수 있는 능력이 생기는 것 같다. 이는 행복감의 하위요인인 낙관주의에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 짐작된다.

표 17. 4회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

4회기	나를 행복하게 만들어주는 내가 갖고 있는 것
집단원	<p>천재: 동생이 귀찮게만 느껴졌는데 활동자료를 작성하다보니 동생이 나를 즐겁게 하는 사람이었음을 새롭게 느끼게 되었다.</p> <p>착한 소녀: 생존의 욕구, 사랑과 소속의 요구, 즐거움의 욕구, 힘과 성취의 욕구와 자유의 욕구를 더 잘 알게 되었다.</p> <p>명랑소녀: 오늘 이 활동을 통해 가족의 중요함을 알았습니다.</p> <p>친절만점: 아무리 부모가 옆에 없어 슬퍼도 부모님이 자기를 위해 당분간 떨어져 있다고 생각하면 된다. 행복은 우리의 주변에 있기에 행복해질 수 없는 사람은 세상에 없다고 생각한다.</p> <p>여박사: 나의 욕구를 만족시키려면 기본적인 다섯 가지 욕구를 채워야 하는데 나의 행복지수는 9이다. 나머지 1%는 즐거움에 대한 것이다. 7년 동안 엄마랑 떨어지는 것이 이해되었지만 조금 섭섭했는데 이 1%를 채우고 나의 엄마랑 많이 대화하면서 이해하고 생활할 것이다. 이 시간이 정말 나에게 좋은 시간이 된 것 같다.</p> <p>겸손한 소녀: 예전에는 동생이 좀 싫고 부담스러웠는데 오늘 이 활동을 하면서 동생을 더욱더 사랑하고 이해하게 되었습니다.</p>
연구자	<p>4회기는 자신을 행복하게 만들어 주는 자기가 갖고 있는 것이 무엇인지 확인하고 자기가 가지고 있는 모든 것에 관심을 기울이고 그 가치를 아는데 그 목적이 있다. 플라주기를 활용하여 “내가 사랑하는 사람들”, “내가 잘 하는 것들”, “나를 즐겁게 하는 것들”을 주제로 관련된 그림을 찾아서 작품으로 만들었다. 집단원들이 작품을 소개하고 나서 자신을 행복하게 만들어 주는 것을 찾아보고 느낀 점에 대해 말해보았다. 집단원들은 늘 부정적인 느낌만 가졌던 것은 부정적인 면만 있는 게 아님을 느낄 수 있었던 좋은 계기가 된 것 같다. 따라서 자신도 행복한 사람임을 확인하고 자부심을 가지면서 자기존중감 향상에도 도움이 되었다고 본다.</p>

4회기의 소감문과 관찰 기록을 보면 ‘나를 행복하게 만들어주는 것’ 중에서 ‘내가 사랑하는 사람’에 대해 찾고 그것에 대한 느낌을 많이 나누었는데 가족의 중요함을 깨닫게 되고 가족에 대한 새로운 인식 즉 긍정적으로 가족을 바라볼 수 있게 된 것 같다. 이는 가정환경에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보이며 이를 통해 낙관주의도 향상될 것으로 보인다.

표 18. 5회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

5회기	내가 잘하는 것과 그것이 의미하는 것
집단원	<p>잘익은 벼: 처음에 담임선생님이 적어 준 잘하는 점을 들을 때 전혀 나라고 생각 못했는데 나중에 나 인줄 알고 매우 놀랐고도 기뻐했습니다. 담임선생님이 이렇게 나를 생각하실 줄은 몰랐습니다.</p> <p>천재: 내가 잘하는 점을 잘 알게 되었고 이것을 잘 활용하여 남을 더 잘 도와야겠다는 생각이 들었습니다.</p> <p>여박사: 내가 뭐를 잘하는지 알게 되었고 저를 잘 봐주시는 반주임쌤, 심리쌤께 감사하고 이 5회기를 통해 우리는 남의 장점을 알아보고 따라 배우고 단점을 헤아려줘야겠다는 생각이 들었다</p> <p>감사왕자: 5회기를 마무리하면서 내가 똑똑하다는 말을 들어 참 기쁘다.</p> <p>겸손한 소녀: 심리선생님께서 담임선생님이 적어준 장점을 읽어 주는 것을 통해 나한테도 선생님이 인정하는 장점이 있다는 것을 알았다. 놀람기도 하고 기쁘기도 하다.</p>
연구자	<p>5회기는 “내”가 잘한 것과 그것이 의미하는 것을 찾아보는 활동을 통해 자기가 많은 일을 잘 해왔고 긍정적인 면에서의 ‘좋은 것’을 많이 갖고 있다는 점을 인식하도록 돕는 것이다. 4회기를 마칠 때 과제로 집에 돌아가서 부모님께 자기가 잘 한 일을 적어달라고 부탁하고 그것을 보지 말고 편지봉투에 넣어오라고 했다. 다음 집단지도자는 각각의 학생들의 학급담임들로부터 각 학생의 잘하는 일에 대해 적어달라고 부탁했다. 5회기 활동이 시작되자 선생님들이 적어 준 잘하는 일에 대해 읽어주고 그것이 의미하는 것과 누구인지를 맞추기 게임을 했다. 맞추기 형식으로 하니 누구일가란 의문과 함께 경청하고 재미있기도 하였다. 또한 부모님들이 적어 보낸 잘한 일에 대해서도 맞춰보기를 했더니 다른 친구에 대해 보다 깊은 이해를 할 수 있게 되어서 좋았다. 더욱 좋았던 것은 반급에서 담임선생님의 칭찬은 받아보기가 무지 어려운데 이렇게 활동을 통해 들려주니 “담임도 이렇게 나를 인정해 주는구나” 라는 느낌 때문에 놀람기도 하고 기뻐하기도 하는 집단원이 많았다. 또한 부모님들도 아이들에 대한 기대치 때문에 칭찬보다는 지적을 더 많이 하다가 이렇게 잘한 일에 대해 적어주니 집단원들이 또한 기뻐하는 모습을 보여줬다. 오늘 활동이 아이들의 자존감을 높여주는데 매우 유익한 것 같다.</p>

5회기의 소감문과 관찰기록을 보면 가족이나 담임선생님이 자신에 대한 칭찬을 적은 글로부터 전에는 들어보지 못했던 칭찬을 듣게 되어 놀람기도 하고 기뻐하기도 하였다. 이는 아동들의 자기존중감 향상에 도움이 되며, 또한 가족이나 담임선생님과의 관계에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다. 따라서 스스로도 잘하는 것이 있다는 자부심을 느낄 수 있어 낙관주의에도 긍정적인 영향을 미치고 있다.

표 19. 6회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

6회기	나의 “좋은 세계”
집단원	<p>신중한 소녀: 친구와의 관계, 가족과의 관계, 선생님과의 관계에서 내가 원하는 것과 나의 꿈에 대해 적었는데 거기에서 가족과의 관계에서 내가 원하는 것이 이루어질 가능성 점수가 제일 낮아 좀 서운했는데 지금은 비록 쓴 것대로 하진 못하지만 이후엔 꼭 이를 수 있다는 생각을 하니 기분이 좋아졌다.</p> <p>착한 소녀: 아예 불가능한 일은 생각하지 않는 것이 더 도움이 되며 노력하면 이루어질 수 있는 다른 새로운 목표를 향해 노력하면 행복해 질수 있음을 깨달았다.</p>
연구자	<p>6회기는 자신의 좋은 세계를 표현하게 하였는데 지도자가 자기의 원하는 세계 즉 “친구관계에서 내가 원하는 것”, “가족관계에서 내가 원하는 것”, “선생님과의 관계에서 내가 원하는 것”, “나의 꿈”에 대해 각각 작성하고 발표하면서 느꼈던 것을 말하면서 시범을 보인 후 집단원들도 써보도록 하였는데 높은 동기를 가지고 열심히 작성하였다. 다 쓴 뒤 서로 바꾸어서 읽고 누구인지를 맞추기 하였는데 경청도 했고 재미도 있었다. 또한 다른 사람의 것을 읽으니 부담 없이 서로 하겠다고 하였다. 충족되는 욕구와 이루어질 가능성 점수에 대해 스스로 발표를 하면서 점수 낮은 것은 무엇 때문인지를 다시 한 번 짚어보고 어떻게 하면 좋을지를 이야기 나누었다. 이번 회기에서 자신의 좋은 세계에 대해 적어 본 뒤 이루기 위해서 할 수 있는 일들을 생각하는 시간을 가지게 되어 스스로 행복을 찾아가는 시도를 해보았다.</p>

6회기의 소감문과 관찰 기록을 보면 자신이 원하는 ‘좋은 세계’에 대해 알아보고 그것을 이를 수 있는지에 대한 평가를 하면서 어떤 식으로 이를 것 인지도 생각해 보는 과정 중에 아동들은 노력하면 이루어 질 것이라는 긍정적인 생각을 갖게 된다. 스스로가 아무리 노력해도 이를 수 없는 경우의 일- 예를 들면 ‘부모가 빨리 와서 같이 살았으면 좋겠다’ 등과 같은 일은 생각을 바꾸는 등 다른 방법으로 욕구를 충족시킬 수 있다는 것을 알게 되었다. 이 과정 중에 아동들은 어떤 상황이라도 자기가 ‘좋은 세계’를 이를 수 있는 선택을 스스로가 한다는 것을 깨닫게 되어 낙관주의의 향상에 도움이 된 것 같다.

표 20. 7회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

7회기	긍정적 신호와 부정적 신호
집단원	<p>여박사: 내가 생각하는 것과 현실이 다르기에 내 생각과 다르다고 화내고 분노하지 말고 있는 그대로 받아들여 5가지 욕구를 충족시켜야 된다는 것 알았다. 왜냐하면 분노하고 화내면 다른 욕구가 좌절하기 때문이다.</p> <p>착한 소녀: “원하는 것이 이루어질 때”와 “원하는 것이 이루어지지 않을 때” 관계랑 느끼는 감정을 발표하면서 자기가 충족되는 욕구를 알게 되었다.</p> <p>잘 익은 벼: 자기가 상상한 것과 같으면 기분이 좋고 상상한 것과 다르면 기분이 나쁘다는 것을 알았습니다.</p> <p>겸손한 소녀: 자기의 비밀을 말할 수 있어서 아주 시원합니다.</p> <p>친절만점: 내가 원하는 것이 이루어지지 않을 때를 테스트한 것을 통하여 나의 소원이 이루어지지 않을 때 느낀 감정과 이루어질 때의 감정을 비교하였다.</p>
연구자	<p>7회기는 우리가 관계에서 느끼는 부정적 신호와 부정적 신호에 대해 알아차리고 자신이 그런 상황에서 어떤 감정을 느끼고 있는지를 알아보았다. 이것을 알고 저 하는 목적은 거의 모든 갈등은 관계에서 일어나는 것이라서 친구나 가족과의 관계를 좀 더 효율적으로 맺을 수 있게 하기 위해서이다. 본 회기에서는 문제해결을 위한 자신의 행위를 알아차리는 단계인데 집단원들의 소감을 통해 화내는 것이 그들이 행복해지는데 방해가 될 수 있다는 것을 알아차리게 되었고 행복해 지려면 자신이 원하는 욕구를 충족시켜야 함을 깨닫게 되었다는 것을 알 수 있었다.</p>

7회기의 소감문과 관찰 기록을 보면 집단원들이 부정적 신호가 느껴질 때는 현실과 자기가 원하는 것과의 차이 때문임을 알게 되었다. 또한 이럴 때 늘 해오던 화내는 행동이 자신의 욕구를 충족하는데 방해가 된다는 것을 알게 되었다. 이것은 문제해결을 하기 위한 디딤돌이 될 수 있으므로 자기존중감과 낙관주의를 향상시키고 친구관계나 가족관계를 보다 원활하게 할 수 있는 바탕이 된다고 볼 수 있다.

표 21. 8회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

8회기	부정적 신호와 내가 하는 행동
집단원	<p>천재: 여러 친구들의 동생을 대하는 효율적인 방법을 알게 되었다. 나는 될수록 좋은 방법으로 동생을 대하겠다.</p> <p>착한 소녀: 나는 동생과의 관계에서 효율적인 행동과 비효율적인 행동을 알았고 이후로 동생과 싸울 때 오늘 배운 효율적인 방법을 쓰겠습니다.</p> <p>감사왕자: 상해에 있는 동생이 돌아와서 같이 사이 좋게 지내기 위해 비효율적인 행동을 안 하고 효율적인 행동을 해야겠다는 것을 알았다.</p> <p>친절만점: 자신의 선택에 따라 결과가 달라지기에 바람직한 선택을 해야 한다.</p> <p>여박사: 동생에게 화내는 이유를 돌이켜 보면서 동생에게 따뜻한 말 한마디가 나와 동생사이를 가깝게 지낼 수 있게 한다는 것을 알았고 “자동차” 게임을 통해 단결해야만 빨리 목적지에 도착 될 수 있다는 걸 알았다.</p> <p>겸손한 소녀: 나는 동생에 대한 비효율적인 행동을 효율적인 행동으로 바꾸어 자기 마음대로만 하지 말고 동생을 양보할 줄도 알아야 한다는 것을 알았습니다.</p> <p>명랑소녀: 모든 일들은 자기의 선택이므로 이 일을 하겠다는 결심에 따라 다른 결과가 나온다.</p> <p>잘 익은 벼: 인생 속에서 선택은 꼭 자기절로 해야 한다고 생각합니다.</p>
연구자	<p>8회기는 원하는 것이 이루어지지 않을 때 자기가 하는 행동을 알아보고 효율적인 관계를 위해 지금의 행동이 바람직한지를 평가하기 위해서이다. 활동 맨 먼저 자동차 게임을 통해 앞에 있는 핸들역할을 맡은 친구가 눈을 막고 풍선을 먼저 찾아오면 이기는 것으로 하고 두 팀으로 나뉘어 게임을 하였다. 게임을 마치고 느낌을 나누었는데 눈을 감고 다니는 역할을 했던 친구들은 다칠까봐 두려웠는데 뒤에 있는 친구들이 잘 안내해 주어 무사히 도착할 수 있어서 기뻐했다고 한다. 그래서 협력이 중요함을 느꼈다고 하고 그 뒤에 있는 친구들은 자기의 안내를 따라 앞에 핸들이 움직여서 게임에서 이길 수 있어 좋았다고 했다. 또한 진 팀에서 마지막 뒤 바퀴를 맡았던 친구들은 그냥 따라다닐 수밖에 없어서 안타까웠다고 한다. 뒤에서 아무리 다른 쪽으로 가면 빠른 줄 알면서도 어쩔 수가 없었다고 한다.</p> <p>이어서 전행동 자동차를 가지고 우리들의 행동 속에 들어있는 네 가지 요소를 살펴보고 상황 속에서 우리들의 전행동을 적어본 뒤 이것이 효율적인 행동인지, 비효율적인 행동인지, 미봉책인지를 판단할 수 있도록 했다. 판단을 한 뒤 모든 친구들이 공감대를 가지고 말하는 동생이 TV를 자기가 보고 싶은 것만 보려고 할 때 자기의 행동에 대해 말해본 뒤 효율적인 전행동은 무엇일까를 말해보고 역할극으로 표현해 보도록 하였다. 이번 회기를 통해 집단원들이 깨달은 바가 많음을 느낄 수 있었는데 자신의 행복을 위해서 비효율적인 행동보다 효율적인 행동을 잘 판단하고 해야 함을 가장 깊이 느끼게 되었다. 또한 이슈가 되는 동생과의 관계문제를 역할극으로 다루어서 구체적인 상황에서 할 수 있는 효율적인 행동을 찾고 해볼 수 있게 되었다. 결과 동생과의 관계를 잘 해결할 수 있다는 자신감을 가지게 되었고 한번 시도해보려는 마음을 지니게 되었다.</p>

8회기의 소감문과 관찰기록을 보면 관계에서 문제해결의 실재를 가지고 토론하고 역할극으로 꾸며보는 활동과정 중 집단원들이 느끼는 바가 매우 컸다. 특히 가족관계에서 동생과의 관계문제를 해결하는 과정을 다루었기에 행복감 하위요인 중 가정환경에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다. 따라서 다른 인간관계에서도 적용하여 스스로 문제를 해결할 수 있으므로 친구관계 향상에도 도움이 된다. 또한 관계문제를 스스로 해결할 수 있는 힘이 생기면 자기존중감도 높아질 것이고 낙관주의도 향상될 것이다.

표 22. 9회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

9회기	나의 행동은 나의 선택-긍정적인 생각 선택하기
집단원	<p>잘 익은 벼: 부정적 생각보다 긍정적 생각이 더 나으며 긍정적 생각이 더 좋다는 것을 알았다.</p> <p>명랑소녀: 선생님이 얘기해준 이야기를 듣고 긍정적으로 생각하면 어떤 어려움이라도 다 이겨낼 수 있다는 생각이 들었다.</p> <p>감사왕자: 이 회기를 통하여 용이가 간 것이 나의 탓이라고 생각하니 걱정스러웠다. 그런데 친구들의 말에서 걱정이 좀 줄어들었다.</p> <p>착한 소녀: 긍정적인 사고와 부정적인 사고를 학습하면서 부정적인 생각을 버리고 긍정적인 생각을 하면 생사가 엇갈리는 일에도 살수 있다는 것을 알 수 있다.</p> <p>천재: 예전에는 모든 일을 부정적으로 생각했는데 오늘 이 회기를 통하여 나는 이제는 모든 일을 긍정적으로 생각해야 되겠다는 생각이 듭니다.</p>
연구자	<p>9회기는 8회기에서 원하는 것이 이루어 지지 않을 때 자신이 했던 행동이 원하는 것을 얻는데 도움이 되는지 안 되는지를 평가하고 나서 도움이 되는 바람직한 행동을 할 수 있도록 안내하는 것인데, 즉 긍정적인 생각은 스스로가 선택할 수 있다는 것을 알고 긍정적 선택의 중요성을 깨닫고 체험해보는 것이다. “두 개의 수도꼭지”라는 이야기를 들려주어 긍정적인 선택이 우리의 몫임을 알게 하고 욕구충족을 위한 즐거운 선택을 위해 긍정적인 생각을 선택해야 함을 깨닫도록 하였다. 다음 집단원들이 걱정하거나 두려워하는 일에 대해 교류하고 그것을 긍정적으로 생각하기와 부정적으로 생각하기 두 개의 상황으로 만들어 역할극을 하도록 하였다. 그중에 인상 깊었던 것은 한 집단원이 학급에서 친구와의 갈등을 털어놓았는데 그 집단원의 친구가 뒤에서 말도 안 되는 험담으로 자신을 헐뜯고 있다는 것이다. 이것을 어떻게 긍정적으로 생각할 수 있을까 하는 문제였다. 집단원들은 의논이 분분하였다. 그것은 긍정적으로 생각할 수 없다고 하기도 했고 그런 친구는 상</p>

대도 하지 말아야 한다면서 격분해하기도 했다. 이때 지도자는 이 학생이 또 다른 친구의 험담도 하느냐고 물었다. 이 친구는 다른 일부 친구들의 험담도 했었다고 했다. 이 친구의 행동을 이해하기 어렵지만 우리가 그의 입장에서 생각해보라고 했다. 그랬더니 집단원들은 친구들한테 자기가 인기 얻기 위해서 그럴 거라고 했다. 그렇다면 다른 친구들은 이 친구가 하는 말을 어떻게 듣고 있을 가고 물었다. 처음에는 믿겠지만 나중에는 믿지 않을 수 있다고 했다. 그러면 “내”가 이 친구의 험담 때문에 속상해하는 것은 나의 욕구충족에 도움이 되는지 점검해보고 어떤 생각과 행동들이 과연 욕구충족에 도움이 될지 물었다. 집단원들은 험담을 하는 것은 그 친구의 선택이고 나중에 다른 친구들이 그 친구를 믿지 않을 수도 있으니 그것은 그 친구가 감당해야 할 부분이고 “내”가 할 수 있는 것은 의젓하게 행동하고 정말 그 친구의 행동을 견디기 힘들면 속상한 마음을 직접 전할 수도 있다고 했다. 아이들이 문제를 해결하는 과정에서 긍정적인 생각과 행동을 선택한다는 것이 무엇인지를 깨닫게 되었고 자신의 욕구충족에 도움이 됨을 새롭게 알게 되었다.

9회기의 소감문과 관찰기록을 보면 긍정적인 생각을 선택하는 활동을 하면서 아동들은 긍정적인 생각이 어려운 일을 극복하는데 도움이 된다는 것을 깨닫고 실제로 그것을 활동 중 느꼈던 부정적 감정을 해결하는데 적용하기도 했다. 프로그램 중에 다루게 된 사례가 친구관계에 나타난 문제이므로 행복감 하위요인 중 친구관계에 향상에 매우 큰 도움이 되었다. 해결방법이 없는 것처럼 느껴지는 일도 해결할 수 있게 되어 낙관주의의 향상에 도움이 되고 자기존중감도 높아질 수 있다. 또한 문제 상황에 머물러 있지 않고 적극적인 문제해결을 하게 되므로 회복탄력성도 높아질 것으로 보인다.

표 23. 10회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

10회기	나의 행동은 나의 선택-감사한 마음 선택하기
집단원	<p>개그우먼: 너 부이치치가 감사함을 생각하면서 행복하게 사는 것처럼 나도 그렇게 매일 좋은 생각을 갖고 살겠습니다.</p> <p>감사왕자: 게임 중에서 “감사합니다”하는 다섯 글자는 좋은 일에서만 “감사합니다”쓰는 것이 아니라 나쁜 일에서도 “감사합니다”라는 의미를 찾는 것이 중요하다는 것을 알았습니다.</p> <p>착한 소녀: “감사하기”란 게임을 통해서 너 부이치치가 감사하기로부터 유명 해졌다는 것을 알았고 감사하기부터 시작해야겠다는 것을 굳게 다짐했다.</p> <p>여박사: 감사하다는 말이 얼마나 중요한지 알았고 감사하단 말이 우리를 즐겁게 한다는 걸 알았다 .</p> <p>겸손한 소녀: 선생님께서 해주신 이야기 주인공은 장애인이지만 행복하게 살 수 있는 것은 사소한 일에서도 감사했다는 것을 알았고 다음부터 사소한 일에서도 감사할 줄 알아 행복하게 살겠다고 생각했다.</p> <p>천재: 감사편지쓰기를 통해 마음속에 꺼내지 못했던 말도 편지 쓰면서 할 수 있어 좋았고 또한 편지를 쓰면서 동생에 대한 사랑의 마음도 새삼스럽게 느낄 수 있어 좋았습니다.</p>
연구자	<p>오늘 “감사합니다”로 무조건 대답하기 게임을 하면서 안 좋은 말에 “감사합니다”라고 말하는 것이 얼마나 어려운지를 체험함과 동시에 또한 이런 안 좋은 표현에도 “감사합니다”로 말할 수 있음을 느낄 수 있었다. 둘 씩 하다가 한 팀 정도는 전체적으로 실시해보는 것이 시간적으로 적절한 것 같다. 게임규칙을 “감사합니다”를 말하지 않고 자기가 하고 싶은 말을 하면 지는 것으로 하였다. 본 활동에서 신체, 가족, 친구, 선생님한테서 감사한 것을 찾아서 쓰는 연습을 하였는데 여러 항목 가운데 일부는 진짜로 자기한테 불리하다고 느낄 수 있다는 것을 감사하다고 말할 수 있었다. 예하면 친구들이 뒤 담화하는 것, 어머니, 혹은 선생님께서로부터 꾸지람 들은 것, 시력이 안 좋은 것 등이다. 그리고 감사편지를 썼는데 자기한테 안 좋게 했다고 느꼈던 일이나 사람을 둘러싸고 감사의 말을 못 전한 사람한테 편지를 쓰도록 하였다. 모두들 진지하게 썼고 원하는 사람만 발표하게 했다. 이번 회기에서 감사의 중요함을 깨닫고 실천을 통해 감사의 힘을 느낄 수 있었다. 또한 매사에 감사하는 것은 자신의 행복을 위한 선택임도 알게 되었다.</p>

10회기의 소감문과 관찰 기록을 보면 이번 회기를 통해 아동들은 감사의 중요성과 감사와 행복감의 관계도 느낄 수 있었고 사소한 일이나 안 좋은 일에서도 감사할 줄 알게 되었다. 또한 감사편지를 쓰면서 동생에 대한 사랑의 마음도 느

낄 수 있게 되었다고 하는 것으로 보아 가족관계에도 도움이 된 것 같다. 이는 낙관주의에도 도움이 되며 긍정 심리학에서 중요시하는 감사하는 마음을 키우는 데 도움이 된다.

표 24. 11회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

11회기	행복을 위한 나의 새로운 계획
집단원	<p>착한 소녀: ○○친구 때문에 내가 왕따 당하는 느낌을 받았는데 이번 활동을 통해 여배우의 꿈을 이루려면 이 정도의 헛소문은 꼭 이겨내리라 굳게 다짐하게 된다.</p> <p>개그우먼: 왕따를 당했다 해도 그 사람한테 왜 그러는가를 물어보고 더 깊숙이 알아보면 좋다는 생각이 들었다.</p> <p>겸손한 소녀: 생각을 바꾸어 바람직하게 생각하면 결과가 더 좋게 된다는 것을 알았습니다.</p> <p>친재: 예전에 화가 났던 친구와 화해할 수 있을 것 같아서 좋았습니다.</p> <p>명랑소녀: 생각을 바꿔보면서 행동하면 더 좋은 결과가 나올 수 있는 것을 알았다.</p> <p>친절만점: 친구가 나와 놀지 않을 때 대처하는 방법을 배우는 것을 통하여 친구관계를 처리하는 많은 방법을 알았다</p>
연구자	11회기는 행복을 위한 새로운 선택을 하도록 함으로써 보다 효율적인 친구관계, 가족관계를 맺기 위한 노력을 하는 것이다. 한 가지 사례를 보여주면서 WDEP과정을 설명하고 충분히 이해된 다음 자신의 행복을 위한 새로운 계획세우기를 하였다.

11회기의 소감문과 관찰기록을 보면 아동들이 이전의 프로그램 활동으로부터 배우고 느낀 점을 적용하여 실제로 문제를 해결해 보았다. 이 과정에서 아동은 스스로 대인관계 문제를 해결 할 수 있다는 믿음을 얻게 되었다. 이는 자기존중감과 낙관성을 향상 시키고, 친구관계나 가족관계에서의 갈등 해결에도 도움이 될 것 같다. 또한 어려운 상황에서도 문제를 해결할 수 있는 힘인 회복탄력성도 증진된 것으로 보여진다.

1회기부터 11회기까지의 소감문과 관찰기록으로부터 볼 때 행복감 하위요인 중 자기존중감은 6차례, 낙관주의는 10차례, 친구관계는 6차례, 가정환경은 4차례 언급이 되었다. 그 외에도 회복탄성 2차례, 감사성 1차례 언급 되었는데 이런 요소들이 실험집단의 행복감 증진에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보여진다.

표 25. 12회기 집단원 소감문 및 연구자의 관찰기록

12회기	행복해진 나를 발견하기
집단원	<p>개그우먼: 처음 여기에 왔을 때 애들이 반갑게 맞이 해주지 않았었는데 2회기를 시작하면서 저의 애칭이 만들어진 후부터 저에 대한 믿음과 저를 좋아하는 마음이 느껴져 친구와 선생님한테 정말, 정말, 정말 고맙습니다. 그래서 저는 더 열심히 웃겨서 더 많은 사람들을 행복하고 기쁘고 저에 대한 좋은 인상을 남기게 노력하겠습니다. 행복 찾기 프로그램에서 많은 것을 배웠고, 언젠가 내가 경향 결점을 말했을 때 우리 둘 분위기가 좋지 않았는데 지금은 아주 친하게 지내서 좋습니다.</p> <p>겸손한 소녀: 나는 프로그램을 마치면서 나는 이제부터 더 긍정적으로 생각하고 사소한 일에서도 감사할 줄 아는 마음을 기르게 되었습니다. 5회기에서 담임선생님이 내가 어문을 잘하고 이해력이 뛰어난다고 하셨다고 임선생님께서 알려주어 나도 담임선생님이 인정하는 장점이 있다는 것을 알았습니다.</p> <p>명랑소녀: 이 프로그램을 참가하면서 더 많은 것을 알게 되고 행복해졌습니다. 임선생님과 많은 새로운 친구와 즐거운 시간을 보내면서 어려운 일의 해결 방법, 긍정적인 생각 ...등을 거치면서 이전보다 많이 행복해지고 즐거워졌습니다.</p> <p>친절만점: 제일 인상 깊었던 일 7회기에 다른 모둠 애들과 심한 말을 내뱉어 모순이 일어난 일, 그 일을 통해 넌 그 입버릇을 고쳐 성공했잖니. 또 긍정적으로 사람을 생각하는 법을 배워 모순이 생겨도 인차 해결할 수 있었잖니.</p> <p>여박사: 야, 여박사...지금까지 네가 왜 12회까지 달려왔는지 알아? 너에겐 행복이 부족하기에. 집에서 짜증만 내던 시절이 이제 180도로 바뀌었지? 이건 네가 그만큼 노력했던 것 같아. 네가 7,8회에서 많이 도움 받은 것 같아. 너는 지금 로봇 인생을 살지 말자는 도리를 알고 있어. 대단해. 근데 네가 노력하고 있을 때 누가 널 좋은 길로 인도했는지 아니? 설매쌤이지. 바~보! 설매 선생님 덕분인 것 같아. 네가 친구들이랑 걸고들 때 말려서 전쟁이 일어나지 않았어. 그리고 남자아이한테 나쁜 말하는데 좀 반성해! 뭐야! 말투가~!그것 좀 고치고 싸우지마~! 알았지? ㅎㅎ행복해!</p> <p>착한 소녀: 넌 참 용감한 것 같아. 넌 처음 왕따 시켰던 친구랑 화해하고. 사실 넌 친구에게 다가서서 화해하지 않고 그 친구가 직접 다가와서 미안하다고 말할 때까지 기다리고 말 안하면 놀지도 않고...넌 이 프로그램 하길 잘했어. 처음 친구에게 다가가 화해하고 참 넌 용감해! 계속해서 파이팅!!!</p> <p>명랑소년: 프로그램을 마치면서 친구들과 이별하니까 아쉽고 친구를 더 많이 사귀기 위해서 나는 노력 많이 하겠습니다.</p> <p>감사왕자: 프로그램을 마치면서 친구들과 이별하는 것은 막 속상하고 11회기에 친구들과 같이 유희를 놓고 공연같이 하고 행복을 같이 찾았다.</p> <p>천재: 난 행복 찾기 프로그램을 많이 참가해 더욱더 행복한 사람이 될 거야! 이 프로그램을 하면서 많은 친구들을 만나게 되어 좋았고 예전보다 훌</p>

	<p>롭하고 행복한 사람이 되고 싶다는 염원을 가지고 노력했던 시간이 아주 좋았습니다.</p> <p>잘 익은 벼: 이후에 더 노력해 남을 양보하겠습니다. 그리고 이 프로그램을 감사합니다. 왜냐하면 나를 더 행복하게 하였기 때문입니다. 그리고 후에 친구를 많이 사귀겠습니다.</p>
연구자	<p>12회기는 “행복해진 나를 발견하기”라는 주제로 전반 활동과정을 돌아보면서 행복을 위해 노력한 과정을 되새겨보고 행복해지기 위해 할 수 있는 일들을 생각해 보는 마무리 단계이다. 마지막 회기여서 서로 지지해주고 집단원들이 원하는 게임을 하기로 계획하고 시작하였다. 먼저 메모지에 다른 사람의 장점으로 그에게 하고 싶은 말들을 적어보게 하고 다 쓴 뒤에 서로의 잔등에 적은 말을 붙이도록 하였다. 다음 누가 썼는지를 맞춰보도록 하였다. 위밍업 소감을 말해보았는데 다른 친구들이 자신한테 이런 말을 해줄 줄을 몰랐다고 하면서 기뻐하기도 하였고 그동안 서로를 많이 이해하게 된 것 같다고 하기도 하였으며 좋은 말을 적어 준 친구들이 감사하고 힘이 된다고 하였다. 프로그램을 통해 어떤 변화가 있는지 눈을 감고 음악을 들어보면서 지금까지 우리가 했던 활동을 떠올려보는 시간을 가졌다. 음악이 끝나면서 천천히 눈을 뜨고 “나는 이제 행복해요”활동지에 활동에 대한 평가와 도움 되었던 것, 아쉽고 어려웠던 것, 자기가 했던 노력 등을 적어보게 하였다. 다음 전체적으로 프로그램을 마치면서 자신에게 하고 싶은 말, 결심, 소감 등을 적어보게 하였다. 다음 지도자는 그들의 소감을 읽어보고 전체적으로 그들의 성장을 긍정해주면서 활동 전반을 마무리 하였다.</p> <p>집단원들의 소감과 같이 모두 달라진 모습을 보였고 진정한 행복을 위해서 자기가 해야 할 일들을 잘 찾게 되었다. 앞으로 집단원들이 어려운 일에 봉착했을 때 스스로 해결할 수 있기를 소망한다.</p>

12회기 전체 프로그램에 대한 소감문과 관찰 기록을 보면 집단원들의 달라진 모습을 느낄 수 있는데 행복감 하위요인별로 분석해보면 다음과 같다.

표 26. 자기존중감과 낙관주의 향상에 도움이 된 반응

개그우먼	저의 애칭이 만들어진 후부터 저에 대한 믿음과 저를 좋아하는 마음이 느껴져 친구와 선생님한테 정말, 정말 고맙습니다.
겸손한 소녀	나도 담임선생님이 인정하는 장점이 있다는 것을 알았습니다.
친절만점	모순이 생겨도 인차 해결할 수 있었잖나.
여박사	이젠 180도로 바뀌었지? 이걸 네가 그만큼 노력했던 것 같아.
착한 소녀	넌 참 용감한 것 같아. 넌 처음 왕따 시켰던 친구랑 화해하고.

이상의 반응들은 모두 스스로에게 긍정적인 피드백을 하고 스스로를 격려해주는 말들이다. 집단원들의 이런 반응들로 보면 본 연구에서 사용된 행복 증진 프로그램은 아동의 자기존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치며 나아가 그들의 낙관주의 성향을 길러주는 것 같다.

표 27. 친구관계에 도움이 된 반응

개그우먼	우리 둘 분위기가 좋지 않았는데 지금은 아주 친하게 지내서 좋습니다.
감사왕자	친구들과 이별하는 것은 막 속상하고 11회기에 친구들과 같이 유희를 놓고 공연같이 하고 행복을 같이 찾았다.
친절만점	그중 제일 인상 깊었던 것일 7회기에 다른 모둠 애들과 심한 말을 내뱉어 모순이 일어난 일, 그 일을 통해 넌 그 입버릇 고쳐 성공했잖니.
천재	많은 친구들을 만나게 되어서 좋았고...
착한 소녀	처음 친구에게 다가가 화해하고 참 넌 용감해!
잘 익은 벼	후에 친구를 많이 사귀겠습니다.

이상의 반응들은 모두 친구관계에 관한 것인데 초등학교 5학생들의 친구관계를 중요하게 여기는 특성들을 보아낼 수 있다. 또한 반응들은 집단속에서 친하게 된 친구들과 이별하게 되는 아쉬움, 또는 집단 중에 있었던 일로부터 모순을 해결한 일, 자기를 왕따 시킨 친구와 화해하게 되어 기뻐하는 마음 등 친구관계에 대한 긍정적인 반응들이다. 이는 집단원들의 친구관계 향상에 도움이 되었음을 말해준다. 하지만 전체 소감문에는 가정환경에 대한 것은 없는데 이는 프로그램 진행과정을 둘러싸고 소감을 작성하다보니 집단내의 일들을 위주로 썼기 때문인 것으로 보인다.

나. 프로그램 설문 및 가족과의 면담에 의한 분석

1) 프로그램에 대한 전체적인 평가

표 28. 전체 프로그램 평가

번호	내용	전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보통	도움 됨	매우 도움 됨
1	“행복 찾기 여행”프로그램에 대한 나의 평가는?	0 (0%)	0 (0%)	1 (10%)	1 (10%)	8 (80%)
2	나의 대표강점을 알아내고 활용하여 자신감을 키우는데 어느 정도 도움이 되었나요? (자기존중감)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (50%)	5 (50%)
3	내가 긍정적인 마음으로 행복하게 생활하는데 얼마나 도움이 되었나요? (낙관주의)	0 (0%)	0 (0%)	3 (30%)	4 (40%)	3 (30%)
4	내가 친구들과, 가족들과 더욱 친해지는데 얼마나 도움이 되었나요? (친구관계, 가정환경)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	8 (80%)	2 (20%)
5	마음이 슬퍼지거나 안 좋은 생각이 들 때 이겨내고 기분이 좋아지도록 하는 데에는 어느 정도 도움이 되었나요? (회복탄력성)	0 (0%)	0 (0%)	2 (20%)	3 (30%)	5 (50%)

본 프로그램에 대하여 90%의 아동이 도움이 되었거나 매우 도움이 되었다고 응답하였다. 구체적으로 행복감의 구성요인 중, 자기존중감에 대해서는 100%, 낙관주의 70%, 친구관계, 가정환경에 관련하여서는 100%, 문제를 스스로 해결하는 회복탄력성은 80% 아동이 도움이 되었다고 인식하였다. 이것으로 보아 아동들은 본 프로그램에 대해 전체적으로 만족하고 있으며, 또한 프로그램 참여 과정에서 생활 속의 문제를 스스로 해결할 수 있는 힘을 기를 수 있었음을 보여준다.

2) 프로그램에 대한 활동별 도움 정도 평가

표 29. 프로그램에 대한 활동별 도움 정도 평가

번호	내용	전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보통	도움됨	매우 도움됨
1	“출발! 행복의 세계로”	0 (0%)	0 (0%)	3 (30%)	6 (60%)	1 (10%)
2	내안의 보석	0 (0%)	0 (0%)	1 (10%)	2 (20%)	7 (70%)
3	행복의 세계로 향하는 보물 항아리	0 (0%)	0 (0%)	2 (22.2%)	1 (11.1%)	6 (66.7%)
4	나를 행복하게 만들어주는 내가 갖고 있는 것	0 (0%)	0 (0%)	2 (20%)	2 (20%)	6 (60%)
5	내가 잘한 것과 그것의 의미하는 것	0 (0%)	0 (0%)	3 (30%)	1 (10%)	6 (60%)
6	나의 “좋은 세계”	0 (0%)	0 (0%)	1 (11.1%)	2 (22.2%)	6 (66.7%)
7	원하는 것이 이루어 질 때와 이루어 지지 않을 때	0 (0%)	0 (0%)	2 (22.2%)	1 (11.1%)	6 (66.7%)
8	원하는 것이 이루어 지지 않을 때 나의 행동	0 (0%)	0 (0%)	1 (11.1%)	2 (22.2%)	6 (66.7%)
9	나의 행동은 나의 선택-긍정적인 생각 선택하기	0 (0%)	0 (0%)	2 (20%)	2 (20%)	6 (60%)
10	나의 행동은 나의 선택-감사한 마음 선택하기	0 (0%)	0 (0%)	1 (10%)	3 (30%)	6 (60%)
11	행복을 위한 나의 새로운 계획	0 (0%)	0 (0%)	1 (10%)	2 (20%)	7 (70%)
12	행복해진 나를 발견하기	0 (0%)	0 (0%)	1 (10%)	0 (0%)	9 (90%)
	전체	0 (0%)	0 (0%)	20 (17.2%)	24 (20.7%)	72 (62.1%)

회기별 주요 활동의 도움 정도를 평가한 문항에서는 활동에 따라 아동들의 20.7%, 62.1% 가 도움이 되었거나 매우 도움이 되었다고 하여 활동의 도움 정도에 대한 인식이 높은 것으로 나타났다. 표기하지 않은 것도 4개 있었는데 그 회기에 참여하지 못한 집단원들이 있었기 때문이다.

3) 가장 도움이 된 활동과 그 이유

표 30. 가장 도움이 된 활동과 그 이유

내용	응답자 수	이유
2)내안의 보석	3	<ul style="list-style-type: none"> • 강점으로 별칭 짓는 게 참 재미있었다. • 애칭이 생긴 후로 나를 믿어주는 사람이 많은 것 같았다. • 강점으로 이름을 달고 나서 없다고 생각하던 나의 장점을 찾게 되어 기쁘다.
7)원하는 것이 이루어질 때와 이루어 지지 않을 때	1	<ul style="list-style-type: none"> • 동생과 늘 싸웠는데 나한테 발생한 일의 해결방법을 알수 있게 되었다.
8)원하는 것이 이루어지지 않을 때 나의 행동	3	<ul style="list-style-type: none"> • 원하는 것이 이루어질 때 기쁘데 이루어 지지 않았을 때 슬펐는데 긍정적으로 생각하면 슬픈 감정이 적어진다는 것이 많이 도움이 된다. • 이번 회기를 통하여 내가 원하는 것이 이루어지지 않을 때 어떻게 하는지를 잘 알게 되었다. • 내가 원하는 것이 이루어 지지 않을 때 내가 했던 행동은 모두 비효율적인 행동이었는데 이번 회기를 통하여 비효율적인 행동을 효율적인 행동으로 많이 고쳤기에 가장 도움이 되었다.
9)나의 행동은 나의 선택-긍정적인 생각 선택하기	1	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 보통 무슨 일이 생기면 나쁘게 생각하는데 긍정적으로 생각하는 것을 배워 긍정적으로 생각할 수 있게 되었기 때문이다.
10)나의 행동은 나의 선택-감사한 마음 선택하기	1	<ul style="list-style-type: none"> • 이번 회기에서 나랑 친구들이랑 더 친해지게 되었다.
12)행복해진 나를 발견하기	1	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들 사이에 칭찬해주며 격려해주는 것이 좋았다.

집단원들이 선택한 가장 도움 되는 활동과 그 이유를 보면 각자 나름의 생활경험으로부터 좋아하는 회기를 선택하였음을 알 수 있는데, 자신의 생활경험과 유사한 주제로 다루었을 때 가장 도움이 된다고 하였다. 또 대표강점으로 애칭을 만드는 활동은 세 명의 집단원이 가장 도움이 된다고 하였는데, 이는 대부분의 가정이나 학교에서 잘하는 부분보다는 부족한 부분을 고치려는데 관심을 보이는 것이 영향을 미친 것 같다. 강점 찾기 활동은 많은 아동들에게 도움이 되는 것으

로 보인다. 그리고 원하는 것이 이루어 지지 않을 때 하는 행동에 대해 다른 회기에 대해서도 세 명의 학생이 도움이 된다고 했는데 늘 효율적이지 않은 행동을 하면서도 자신의 행동을 알아차리지 못하였는데 이번 프로그램을 통해 자신을 볼 수 있게 되었고 또 새로운 방식이 있음도 깨닫게 되어 도움이 되었다고 한다. 자기를 통찰 할 수 있고 사고의 전환을 가져올 수 있는 프로그램도 아동들에게 매우 필요한 것 같다.

4) 가장 아쉬웠거나 어려웠던 활동과 그 이유

표 31. 가장 아쉬웠거나 어려웠던 활동과 그 이유

내용	응답자 수	이유
2)내안의 보석	1	• 내가 할 수 있는 일을 깨달으면서 노력도 해보았는데 실패도 거듭해서 아쉽다.
3)행복의 세계로 향하는 보물 항아리	1	• 나는 어느 욕구가 가장 많은지 잘 찾지 못했다.
4)나를 행복하게 만들어주는 내가 갖고 있는 것	2	• 손가락을 다쳐서 못 왔기 때문이다. • 오지 못한 것이 참 아쉽다.
7)원하는 것이 이루어 질 때와 이루어 지지 않을 때	1	• 엄마가 와서 여행 하느라 못 참가한 것이 아쉽다.
8)원하는 것이 이루어 지지 않을 때 나의 행동	1	• 엄마가 와서 여행 하느라 못 참가한 것이 아쉽다.
9)나의 행동은 나의 선택-긍정적인 생각 선택하기	3	• 게임하다 얼떨결에 싸워서 친구가 오지 않았기 때문이다. • 엄마가 와서 여행 하느라 못 참가한 것이 아쉽다. • 예전에 대부분 긍정적인 생각보다 부정적인 생각을 많이 하여 고치기가 좀 어려웠다.
10)나의 행동은 나의 선택-감사한 마음 선택하기	2	• 아버지께 편지를 써주는 것이 어렵고 아버지에게 못 읽어 주었던 것이 아쉬웠다. • 사소한 일을 감사하게 생각하는 것이 조금 어렵다.

표 31에서 볼 수 있는 바와 같이 집단원들은 개인 사정으로 프로그램에 참여하지 못했을 때 아쉬움들을 표현하였다. 이것으로 볼 때 이것은 집단원들이 프로그램에 참여하는 것을 즐거워하고 그들에게 도움이 된다고 생각하고 있다는 것을

알 수 있다. 또한 새로운 방식으로 행동하기에서 어려웠다고 하는데 특히 긍정적인 생각 선택하거나 감사편지 쓰기와 같은 일이었다. 늘 하지 않던 익숙지 않던 방식으로 하려고 하니 쉽지 않은 것이다. 앞으로 “행복 증진 프로그램”에 참여했던 집단원들은 “감사프로그램”이나 “긍정심리 프로그램”에 참여하여 익숙하지 않은 방식을 습관 될 수 있는 훈련이 필요한 것 같다.

5) 가족과의 면담

프로그램이 끝난 후 그 효과를 알아보기 위해 한 차례의 부모님들과의 전화통화를 하였다. 프로그램을 마친 후 15일이 지난 8월 19일에 전화를 걸어 집단원들의 변화에 대해 질문하였는데 4명 가정에서는 잘 모르겠다고 하였고 6명 가정에서는 아이의 달라진 모습을 얘기해주었다. 그 면담내용을 기술하면 다음과 같습니다.

표 32. 가족과의 면담내용

‘감사왕자’ 어머니	전에는 엄마 마음을 조금도 헤아리려고 하지 않고 대화를 도무지 할 수 없었습니다. 심지어 가출까지 했던 아이였는데 이제 엄마 말도 들어보려고 하는 자세가 보였습니다.
‘친절만점’ 할머니	특 하면 빠지던 애가 전에 비해 너그러워졌습니다. 사촌 동생이 오면 예전에는 다투기만 하던 것이 지금은 동생을 양보할 줄도 압니다.
‘천재’ 할머니	부모 없이 할머니, 할아버지 그리고 삼촌네 가족과 함께 지내다보니 사촌동생인 삼촌네 애와 자꾸 비기면서 자주 싸우던 것이 지금은 동생을 챙길 줄도 압니다.
‘명랑소년’ 할머니	아빠, 엄마 모두 없이 크다보니 말도 잘 안하고 소심하여 늘 걱정했는데 프로그램에 참여하면서 늘 집에 와서 프로그램 중에 친구들과 있었던 일을 말하면서 즐거워하였습니다. 많이 활발해진 것 같습니다.
‘고개 숙인 벼’ 할머니	예전에는 학급 친구들이 싫어서 학교가기 싫다고 해서 걱정했는데 지금은 그런 말을 하지 않고 오히려 친구들과 예전보다 잘 어울리는 것 같았습니다.
‘여박사’ 아버지	예전보다 자기 일을 잘 알아서 하는 것 같습니다. 컴퓨터를 하기 시작하면 그칠 줄 모르던 애가 스스로 얼마간 하고 마칠 줄도 압니다.

이상의 면담내용으로부터 볼 때 본 프로그램은 형제자매 또는 부모님들과의 관계 형성과 더불어 친구와의 관계에서도 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다. 또한 자기존중감, 낙관주의, 그리고 자기조절 능력을 향상 시키는데 도움이 된 것으로 보인다.

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구의 주요 결과와 관련하여 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 행복 증진 프로그램은 실험집단의 결손가정 아동의 행복감 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 행복 증진 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 행복에 미치는 효과를 알아보는 김원화(2012)의 연구결과와 일치하다. 고영미(2010)의 긍정심리학을 기반으로 한 행복 증진 프로그램이 아동의 행복감의 증진에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와도 일치하며, 박정인(2009)이 현실요법 프로그램을 결손가정 아동에게 적용하여 행복감을 향상시킨 연구 결과와도 일치한다. 또한, 현실요법 프로그램이 초등학교 아동의 행복감 향상에 효과적이라는 류은호(2002), 이정화(2005)등의 연구와도 일맥상통하다.

행복 증진 프로그램은 행복감의 하위요인인 자기존중감, 낙관주의, 친구관계를 향상시키는데 효과적이다. 고영미(2010)의 연구를 보면 자기존중감, 낙관주의, 가정환경을 향상시키는데 효과적이라고 하였다. 본 연구에서도 고영미(2010)연구와 마찬가지로 자신의 대표강점을 찾아 생활 속에서 활용하고, 서로의 강점을 잘 활용한 것에 대해 칭찬해주는 활동을 하였다. 이외에도 ‘자신을 행복하게 만들어주는 것’, ‘자신이 잘하는 것과 그것이 의미하는 것’을 찾는 등 활동을 통하여 자신을 긍정적으로 조망할 수 있게 함으로써 자기존중감을 향상시킬 수 있었다. 또한 자신이 잘하는 것을 스스로도 찾아보고 가족과 담임선생님의 말씀으로부터 알아보기도 하였으며 또한 그것의 의미를 찾아보았고, 긍정적인 생각도 스스로의 선택임을 알고 긍정적인 생각하기 훈련을 하는 것 등을 통해 낙관주의를 향상시킬 수 있었다. 한편 고영미(2010)의 연구에서는 친구관계가 유의한 차이를 보이고 있지 않지만 본 연구에서는 유의한 차이를 보이고 있다. 본 프로그램도 특별히 친구관계만 가지고 한 것은 없지만 소감문으로부터 볼 때 11회기 새로운 계획세우기를 하면서 ‘화가 났던 친구와 화해할 수 있을 것 같아서 좋았다’, ‘친구가 나

와 놀지 않을 때 대처하는 방법을 배우는 것을 통해 친구관계를 처리하는 많은 방법을 알았다'고 하였으며 전체 프로그램에 대한 소감문에서 친구와의 모순 해결을 시도하고 성공하기도 했고 또한 집단참가자들 사이의 모순도 나중에 다 스스로 이겨낼 수 있어서 좋았다고 하는 집단원들도 있는 것으로 보아 현실요법의 WDEP 과정은 주로 대인관계 문제를 가지고 스스로 바람직한 선택을 할 수 있도록 하는 것이므로 친구관계에 도움을 받은 것으로 보아진다. 또한 프로그램 과정 중에서 실제로 친구들과의 모순도 경험하고 그것을 풀어나가는 과정도 경험했었기에 친구관계 향상에 도움이 되었다. 단 가정환경은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하지만 가족들과의 면담에서 한 집단원은 원래 어머니와 전혀 말도 하지 않았었고 들으려고도 하지 않았지만 프로그램 후에는 어머니의 의견도 긍정적으로 받아들여려고 하였으며, 또 다른 집단원은 사촌동생과 늘 다뤘는데 양보할 줄도 알고 철이 많이 들었다고 하였다. 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았지만 가정환경에도 긍정적인 영향을 미쳤다는 것을 보여주고 있다.

둘째, 행복 증진 프로그램은 실험집단의 결손가정 아동의 학교생활적응력 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 박정인(2009)의 현실요법 프로그램이 결손가정 아동의 학교적응력 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구결과와 일치한다. 한편 박정인(2009)의 연구에서는 학교적응력 하위요소를 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙 등 네 가지로 하였는데 실험집단과 통제집단 간 통계적으로 모두 유의미한 차이가 나타났다. 하지만 본 연구에서는 교사-학생관계, 학교친구, 학습활동, 학교규칙, 학교행사참여 등 다섯 가지로 하였는데 교사-학생관계, 학교친구, 학습활동, 학교행사참여에서만 유의한 차이가 있었고 학교규칙에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 하지만 사후 평균 점수가 높아진 것으로 보아 통계적 범위에서 유의미한 정도에는 차이가 없지만 프로그램으로 인해 학교규칙이 어느 정도 향상되었다고 볼 수 있다. 좀 더 오래 동안 프로그램을 적용한다면 통계적으로 유의미한 수준에서 학교규칙에 대한 적응력이 증가 될 것으로 기대된다. 정혜선(2012)의 연구에서는 행복감은 학교생활적응과 정적상관을 보이며 그 하위요인인 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙에 모두 유의한 상관이 있다. 그중 학교규칙에 있어서는 행복감의 하위영역인 몰입 행복감이 가장 긍정적인 영향을 미치고 다음 자아특성 행복감이요 즐거움 행복감은 유의한 상관

을 보이지 않았다. 따라서 학교규칙 적응을 증가시키기 위해서 몰입행복감을 가장 먼저 강화시켜야 한다고 보고 있다. 그러나 본 연구의 행복감의 하위요인에는 몰입 행복감과 관련된 것이 없기에 단기간에 행복 증진 프로그램을 적용하여 학교규칙 적응을 향상시키기에 어려움이 있었던 것으로 보인다.

셋째, 행복감과 학교생활적응력이 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 허지영(2007)의 행복감은 자기존중감, 학교생활적응력과 유의한 상관이 있으며 행복감이 높은 아이들이 친구관계도 좋게 나타난다는 연구와도 일치하며, 김희중(2007)의 주관적 행복감과 학교생활적응 간에 유의한 정적 상관이 있다는 연구 결과와도 일치한다. 또한 김동현(2006)의 낙관적인 학생은 일반적인 학생에 비해 학교생활에서 이루어지는 교우관계와 학습과제를 긍정적으로 받아드린다는 결과와도 일맥상통하다. 하여 결손가정아동의 학교생활적응력을 높이기 위해 행복감을 증진시키는 것은 매우 효과적이라고 볼 수 있다.

넷째, 양적 분석이 갖는 한계를 보완하기 위해서 회기별 관찰내용과 아동들이 작성한 소감문, 부모와의 면담내용을 분석해 볼 때 행복 증진 프로그램은 중국 연변지역 조선족 결손가정 아동들의 행복감과 학교생활적응에 모두 긍정적인 영향을 미치며 그 외에도 회복탄력성, 자기조절능력에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보아낼 수 있었다.

전체적으로 종합해보면, 본 연구에서 개발된 행복 증진 프로그램은 긍정 심리학에서의 대표 강점을 생활 속에서 활용하면서 즐겁고 적극적이고 의미 있는 삶을 추구하면 행복해 질수 있다는 이론과 현실요법의 행복을 위한 자신의 욕구충족을 책임 있게 해야 한다는 이론을 접목하였는데 중국 연변지역 조선족 결손아동의 행복감 증진과 학교생활적응력 향상에 모두 긍정적인 효과가 있었다. 이는 검사지의 분석 뿐 아니라 연구자 관찰 및 소감문 분석, 가족과의 면담을 통해서도 확인할 수 있었다.

본 연구의 주요 논의 및 결론을 바탕으로 연구문제에 대해 얻을 수 있었던 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 개발된 행복 증진 프로그램이 중국 연변지역 결손가정 아동의 행복감과 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미쳐 인성 및 생활지도에 매우 유

용하다는 것을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 결손 가정이 점점 늘어나는 중국 조선족의 현실을 바라볼 때 환경적인 요인인 사회적 지지를 변화시키기 어려운 상황에서 개인의 내적힘을 길러 행복감을 증진시키고 따라서 학교생활적응력을 높이는 프로그램은 결손가정 아동들에게 매우 필요한 실정이다. 이에 중국 연변 지역의 초등학교에 본 프로그램을 보급하는 것은 학생들의 학교생활적응력을 높이는 데 도움이 될 것으로 보여 진다. 현재 중국 연변지역의 중학교와 초등학교에는 모두 1명 또는 2명의 심리상담교사가 배치되어 있다. 하지만 결손가정 아동들을 위한 프로그램 개발이 많지 못하기에 실시할 수 있는 프로그램이 제한되어 있다. 하여 이와 같은 프로그램의 개발과 보급을 위한 제도와 조치가 마련되어야 한다.

둘째, 프로그램의 지속적인 효과를 높이기 위해서는 학교상황에서 실시하는 프로그램뿐만 아니라 가정과 연계하여 실시할 수 있는 프로그램의 개발이 필요하다. 특히, 중국 연변 조선족 초등학생들은 조부모와 함께 지내는 경우가 많다. 비록 가족들이 나름의 방식대로 최선을 다하고 있지만 보호자들이 아이들에게 지나치게 허용적인 태도를 보이거나 엄격하게 통제하는 경우가 많은 실정이다. 이러한 양육태도 속에서는 아동들이 자아통제와 조절을 배울 수 있는 기회, 또는 정서적 지지를 받을 기회가 부족할 수 있다. 본 프로그램에서도 가족들로부터 잘한 일을 편지글로 적어달라고 하고, 감사의 글을 적어보게 하는 등 활동을 진행하였는데 이런 활동으로부터 처음 칭찬을 들어본다는 집단원도 있었고 좋아하는 일을 찾아보는 중에 시간 통제 없이 인터넷을 하루 종일 할 때도 있다는 집단원도 있었다. 함께 지내는 가족들이 결손가정 아동의 건강한 성장을 위하여 함께 할 수 있는 가정학습과제, 학부모와 함께 참여하는 활동, 집단상담에 대한 학부모 연수 등 가정과 연계하여 실시할 수 있는 프로그램이 더 많이 개발된다면 그 효과가 매우 높을 것으로 기대한다.

2. 제언

본 연구와 관련하여 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 중국 연변지역의 ○○초등학교 결손가정 아동들에게 적용한 프로그램으로, 학교특성의 요인을 배제할 수 없으므로 연변 지역의 모든 초등학교 결손가정 아동들에게 일반화하는 데에는 한계가 있을 수 있다.

둘째, 본 연구에서 행복감 하위요인 중 가정환경과 학교생활적응 하위요인 중 학교규칙에서 통계적으로 유의한 차이가 없었는데 이것을 보완하기 위한 프로그램의 수정이 필요하다. 즉 학교규칙과 상관이 높은 몰입 행복감을 높일 수 있는 활동을 추가하는 것이 바람직한 것으로 보인다.

셋째, 본 프로그램을 중국 연변지역의 상담교사들이 실시하려면 프로그램 실시 지침이나 행복 증진 프로그램 지도자 양성을 위한 프로그램이 개발될 것이 요구된다.

넷째, 본 연구의 행복 증진 프로그램이 단기간에 이루어졌으므로 지속적인 행동으로 연결하고, 내면화시키는데 한계가 있기에 이를 위한 후속연구가 필요하다고 생각된다. 또한 실험 처치 직후에 나타난 결과가 일정한 기간이 지난 후에도 유지될 수 있는지에 대한 추수연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강영하(2008). 초등학생의 행복감 구성요인 탐색, *초등교육연구*, 21(2), 159-177
- 고영미(2010). 긍정 심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학 교육대학원 석사학위논문.
- 고애화(2008). 결손가정 초등학생의 자기존중감 및 학교생활적응력 향상을 위한 해결중심집단상담 프로그램 개발. 한국교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김광영(1999). 초등학교 아동의 스트레스와 가정 및 학교생활 적응과의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김동연(2002) 가족기능이 초등학생 학교생활적응에 미치는 영향에 대한 연구. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동현(2006). 아동의 낙관성과 학습동기와의 관계. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명숙·김성봉·김도영·허철수(2012). 조선족 결손 가정 아동의 사회적 지지가 심리사회적 적응에 미치는 영향-탄력성의 매개효과 검증-. *비교교육연구회*, 22(1), PP99-119
- 김순엽(2005). 현실요법을 적용한 교사정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과검증. 계명대학교 박사학위논문.
- 김영순(1997). 행복한 인생 만들기 프로그램. 김인자 교수 정년퇴임 기념논문집 (PP. 252-264). 서울:한국심리상담연구소.
- 김영은(2008). 초등학교 저학년 방과후 교실 아동의 행복감과 자아존중감 및 우정과의 관계. 한국성서대학교 보육대학원 석사학위논문.
- 김영진(2002). 자아성장 집단상담이 결손가정 청소년의 학교생활 적응과 문제행동에 미치는 영향. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김의철, 박영신(2004). 청소년과 성인의 삶의 질 인식에 대한 토착심리. *한국심리학회지*, 9(4), 988-990.
- 김연화(2007). 아동의 성격유형 및 부모와의 의사소통 유형과 행복감과의 관계. 서울 여자대학교 박사학위논문.

- 김연숙(2000). 자기표현 훈련이 초등학교 아동의 학교생활적응에 미치는 효과. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김인자(1997). 현실요법과 선택이론. 서울: 한국심리상담연구소(P63~65)
- 김원화(2012). 행복 증진 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 행복에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정환(1990). 학교생활 적응수준에 따른 학업성적 및 행동특성의 차이분석. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 김종백, 김태은(2008). 학교행복감 검사도구 개발 및 타당화, 교육심리연구, 22(1), 259-279
- 김희중(2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현숙(2007). 초등학생이 지각한 교사훈육유형과 학교생활만족도와의 관계. 춘천대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 계선자·이정우·김명자·박미선·유을용(2001). 청소년의 학교생활실태 및 학교 생활 만족도. 대한가정학회지, 39(20), 57-72. 대한가정학회
- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사. P112-118
- 남현주 (2012). 아동의 행복감과 관련된 자아탄력성과 정서조절능력 및 부모와의 의사소통. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 류윤석(1996). 초등학교 도시전입 학생의 학교생활적응에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 류은호(2005). 현실요법 집단상담 프로그램이 빈곤가정 학생의 자아존중감, 내·외 통제성 및 성취동기에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류향란(2006). 결손가정이 청소년의 문제행동에 미치는 영향-중국연변지역을 중심으로-. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문태균(2000). Erikson의 심리사회적 발달단계에서 본 고등학생들의 자아발달, 자아개념과 학업성취도의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민병수(1991). 학교생활적응과 자아개념이 학업성적에 미치는 영향. 홍익대학교 대학원 석사학위논문
- 박경선(2003). MMMIC을 활용한 자기성장 프로그램이 초등학생의 자기효능감과

- 학교생활적응에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박삼수(2007). 정상가정청소년과 결손가정청소년의 가족기능과 심리사회성숙도와
의 관계. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박숙경(2002). ‘행복을 끌어오는 집단상담’이 대학생들이 행복에 대한 자각, 행복한 사람들의 특성, 인간관계, 내적통제성 및 자아존중감에 미치는 효과.
학생생활연구, 16, PP48-69. 홍익대학교 학생생활연구소.
- 박숙경(2003). 현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과검
증. 홍익대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 박옥희(2000). 청소년 문제의 특징 및 주요원인. -청소년문제의 예방과 지도-
「중국연변 조선족 청소년 지도자 연수자료」, PP.25-39.
- 박정인(2009). 현실요법 프로그램이 결손가정 아동의 행복감과 학교적응력에
미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정균(2008). 인력수출로 인한 가정구조의 변화가 고등학생들의
학교생활적응에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현철(2010). 아동이 지각한 가족기능 및 사회적 지지가 행복감에 미치는 영향.
원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 백순복(2010). 긍정심리적 집단상담의 효과검증. 고려대학교 교육대학원
석사학위논문.
- 손춘옥(2011). 현실요법 집단상담이 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활
적응에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송영이(2011). 아동이 지각한 어머니의 양육태도가 아동의 행복감에 미치는
영향; 아동의 자아존중감을 매개변인으로. 성균관대학교 일반 대학원
석사학위논문.
- 안영복(1984). 협동학습과 경쟁학습이 학습자의 사회성 및 자기효능감에 미치는
효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 오옥경(2009). 현실요법을 적용한 긍정적 언어 사용 훈련 프로그램이 전문계
여고생의 긍정적 언어행동 증가와 행복 증진에 미치는 효과. 계명대학교
교육대학원 석사학위논문.
- 우수미(2007). 선택이론에 기초한 관계증진 프로그램이 초등학생의 대인관계 및

- 행복감 증진에 미치는 효과. 석사학위논문 계명대학교 교육대학원.
 우종완(2009). 행복 쑥쑥 프로그램이 초등학생의 행복감에 미치는 효과.
 석사학위논문 공주교육대학교 교육대학원
- 윤서연(2010) 현실요법을 활용한 학급상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감과
 행복에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이광희(1998).결손가정학생과 정상가정학생의 자아개념 및 성격특성 비교연구.
 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 이상필(1990). 학교생활적응수준에 따른 학업성적 및 행동특성의 차이분석. 홍익
 대학교 대학원 석사학위논문
- 이선자(2007). 초등학생의 사회성과 학교생활적응과의 관계. 원광대학교 교육대
 학원 석사학위논문.
- 이성훈(2010). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생
 활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 교육학과
 석사학위논문.
- 이수미(2011). 초등학생이 지각한 행복감과 학교생활적응에 대한 연구. 경희대학
 교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영선(1997). 초등학교 아동의 학습된 무기력과 성패귀인 및 학교생활 적응간의
 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영진(2008). 결손아동의 공격성과 학교생활의 적응. 아주대학교 교육대학원 석
 사학위논문
- 이은혜·김정윤·오원정(2001). 아동의 또래지위 및 친구관계와 학교적응의 관
 계. 아동학회지, 22(1), 1-18. 한국아동학회
- 이정화(2006). 초등학생의 행복감 측정을 위한 도구의 개발. 공주교육대학교 교
 육대학원 석사학위논문.
- 이주형(2001) MMMTIC을 통해 평가한 아동의 성격 유형과 우울 및 학교생활 만
 족도의 관계, 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이훈구(1998). 행복의 심리학. 서울: 법문사.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교
 박사학위논문.

- 임정순(1993). **아동의 의존성과 학교적응과의 관계**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 장호성(1988). **자아개념이 학교적응에 미치는 효과**. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 전대수(2011). **초등학생의 자아존중감, 자기통제, 대인관계가 학교 행복감에 미치는 영향**. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전재천(2000). **초등학생의 집단따돌림과 부모의 양육태도, 학교적응과의 관계**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정혜선(2012). **초등학교 학생들의 행복감과 학교생활적응의 관계**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정혜원·김명숙·임원선(2011). 중국 조선족 농촌결손아동의 심리사회적 특징에 관한 연구. **청소년학연구**, 15(6), 299-322.
- 조복희·이주연(2005). 부모와 별거하는 중국 조선족 아동의 생활환경과 적응문제. **아동학회지**, 26(4), 231-245.
- 조복희·이주연(2006). 부모와 별거하는 중국 조선족 아동의 양육자에 대한 애착과 적응문제. **아동학회지**, 27(4), 247-263.
- 조여은(2009). **현실요법 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 교우관계 및 행복감에 미치는 영향**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조정은(2008). **행복 증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복과 우울에 미치는 효과**. 연세대학교 석사학위논문.
- 주현정(1998). **고등학생의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적 지지를 중심으로**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 차철구(2010,5.20). 만주별곡카페 <http://cafe.daum.net/Liaohe> 읽은 시간: 2012.1.12, 11:49
- 천영희·정계숙·옥경희·황혜정·최성학(2006). 부모별거 초등학생의 별거 경험 및 양육요인에 따른 사회, 정서적 적응력 연구: 연변 조선족 아동과 한국아동의 비교. **아동학회지**, 27(2), 101-126.
- 천윤희(2005). **초등학교 학생들의 행복과 스트레스 수준과의 관계**. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 최순복(1985). **고교생의 지능, 학업성취와 적응에 관한 연구**. 숙명여자대학교 교육대학원석사학위논문.
- 최은주(2001). **초등학생의 학교생활 만족도와 주관적 안녕감과의 상관관계 연구**. 아주대학교 석사학위논문.
- 최희선(1985). **교사교육의 현실과 전망**, 서울:학지사
- 채미화 (2004). 연변 조선족 중소학교 교육문제 실태 조사연구.
「교육문제연구.Vol. 17」. pp31-46
- 허영선(2009). **청소년이 지각한 행복감에 관한 연구**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허지영(2007). **초등학생의 행복감과 학교생활적응과의 관계 연구**. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 朴今海·郑小新(2009). 延边地区朝鲜族留守儿童的教育与监护问题〔J〕. **延边大学学报(社会科学版) 2** (42) 103-108.
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahnemann, E. Diener, & N. Schwarz(Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. 213-229
- Fleming, J. S., & Watts, W. A (1980). The dimensionality of self-esteem: Some result for college sample. *Journal of personality and Social Psychology*. 39. 921-929
- Fordyce, M, W. (1983). A Program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498.
- Grob, A., Little, T. D., Wanner. B., & Wearing. A. J. (1996). Adolescents' Well-being and perceived control across 14 sociocultural context. *Journal of personality and Social Psychology*. 71, 785-795.
- Michael Argyle, / *The Psychology of Happiness*, (2001)김동기 김은미 공역 (2005). 행복심리학, 학지사, P243-244.
- Michael Argyle, / *The Psychology of Happiness*, (2001)김동기 김은미 공역 (2005). 행복심리학, 학지사, P125-127.
- Wubboding, R. E. (1986). 현실요법의 적용(김인자 역. 2008. **한국심리상담연구**

소)(P35~140)

- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*. 60, 141-156.
- Seligman, M. E. P.(1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P.(2004). AUTHENTIC HAPPINESS:Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.김인자 역(2009). 마틴 셀리그만의 긍정심리학, 물푸레.
- Strauman. T. J., & Higgins, E. T. (1988). Self-discrepancies as predictions of vulnerability to distinct syndromes of chronic emotional distress. *Journal of personality*, 56, 685-707.
- Sullo.R. A.(1993). Teach them to be happy. (한귀선 역, 아이에게 행복을 가르쳐주세요. 2000. 서울: 사람과 사람)
- Veenhoven. R. (1994). Correlates of happiness, (3vols). Rotterdam. The Netherlands:RISBO, Center for Socio-Cultural Transformation.
- Wheeler, L.,Reis, H., & Nezlek, J.(1983). Loneliness, social interaction and social roles. *Journal of personality and Social Psychology*. 45, 943-953.
- Glasser, W.(1984). Control Theory, Explanation of How We Control our Life. (김인자 역, 당신의 삶은 누가 통제하는가. 1991. 한국심리상담연구소)
- Wubbolding, R, E(1990). *A set of directions for putting(and keeping) yourself together*. New York: Harper Collins Publishers. (김은진 역, 자신을 행복하게 만드는 비결, 1998, 서울: 사람과 사람)

<Abstract>

The Effect of Happiness Enhancement Program on Euphoria and Adaptation to School Life of Children from Broken Families in Yanbian, China

Yim, Seol-Mae

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,
Jeju National University

Professor Kim, Seong-Bong

This study aimed to compose the happiness enhancement program based on positive psychology and a theory of reality therapy, and also to examine if this program has effect on euphoria and adaptation to school life of children from broken families in Yanbian, China. For this, research questions were set up like following.

Question 1: Does the happiness enhancement program have effect on enhancement of euphoria of children from broken families?

Question 2: Does the happiness enhancement program have effect on improvement of adaptability to school life of children from broken families?

Question 3: Is euphoria significantly correlated with adaptability to school life?

In order to solve the research questions above, we carried out things like selection of research subjects, composition of the program, performance of preliminary program & modification/complementation, pre-test, composition of experimental group & control group, application of happiness enhancement

program, post-test and statistical process & data analysis in the order.

After conducting a test for euphoria and adaptability to school with total 180 5th graders of OO Elementary School in Yanji City, China, we selected 30 children from broken families, whose total mark for euphoria belonged to less than 85%. Among them, 20 children who wanted to participate in the finally selected program were allocated to the experimental group(10) and control group(10).

This study recomposed the test tool developed by Kang, Young-Ha(2008) who identified components through implicit approach to measure euphoria of elementary schoolers, suitable for Yanbian region, China.

In case of the test for adaptability to school life, we again recomposed the tool recomposed by Lee, Young-Seon(1997) by referring to measuring tool for school-related attitude by Kim, Jeong-Hwan(1981) and the scale for adaptation to school life by Lee, Sang-Pil(1990), suitable for Yanbian region, China.

The happiness enhancement program of this study was composed suitable for the study subjects by taking advice from an expert in reality therapy and the professor for supervision, on the basis of relevant literature and advanced researches, and then modified/complemented through the process of preliminary practice. The program was provided for total 12 sessions(80-90 minutes per session).

By using Windows SPSS 18.0 program, t-test was carried out for analysis of data processing. In order to complement the validity of statistical analysis, we also analyzed the contents of observation for each session, description of impression, participants' response shown in evaluation and interviews with families.

The study results received through the process above are like below.

First, the euphoria of the experimental group that received the happiness enhancement program was significantly improved compared to the one of the control group that did not receive any treatment($p < .01$).

Second, the adaptability of the experimental group that received the happiness enhancement program was significantly improved compared to the one of the control group that did not receive any treatment($p<.01$).

Third, there is significant correlation between euphoria and adaptation to school life of children who participated in the happiness enhancement program($p<.01$).

Analysing the contents of observation for each session, description of impression written by the children and interviews with their families in order to complement the limitations of quantitative analysis, fourth, the happiness enhancement program has positive influence on not only euphoria and adaptation to school life of children from broken families, but also resilience and self-regulation ability.

Based on the study results above, the happiness enhancement program used for this study is considered to have positive effect on improvement of euphoria and adaptability to school life of children from broken families. This program that enhances euphoria and adaptability to school life by strengthening individuals' internal power when it is hard to change social support which is an environmental factor can be very useful to children from broken families. The objective of this study is to compose a program that can enhance euphoria and adaptability to school life of children from broken families, and also to examine the usefulness of the program.

부 록

<부록 1> 행복감, 학교생활적응력 검사지	83
<부록 2> 행복증진프로그램 회기별 내용 및 활동지	88

<부록 1> 행복감, 학교생활적응력 검사지

행복감 검사지

학생 여러분, 안녕하세요? 아래의 질문 내용은 여러분이 평소에 느끼는 감정이나 생각을 알아보기 위한 것입니다. 이 질문지는 틀리거나 맞는 답이 없으며 여러분의 성적과는 아무런 관계가 없으므로 평소에 생각하거나 느낀 대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 감사합니다.

<주의 사항>

1. 한 문제에 한 군데에만 <보기>와 같이 해당되는 곳에 ○표 하세요.

<보기>

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	컴퓨터 게임은 재미있다.				○	

2. 한 문제도 빠짐없이 답해 주세요.

3. 말의 뜻이 어려우면 선생님께 질문하세요.

5 학년 _____ 반 이름 _____

1. 현재 누구와 함께 살고 있는지 ○표 하세요.

① 아버지() ② 어머니() ③ 할머니() ④ 할아버지() ⑤ 고모() ⑥ 기타 _____

2. 아버지, 혹은 어머니와 1년 이상 떨어져서 생활한 적이 있습니까? 떨어져서 생활한 적이 있다면 얼마동안 떨어져 있었는지요? 해당 시간에 ○표 하세요.

① 1년 () ② 2년() ③ 3년() ④ 5년() ⑤ 5년이상()

3. 만약 부모님과 떨어져 생활했다면 그 원인은 무엇입니까? 원인을 찾아 ○표 하세요.

① 출국() ② 출장() ③ 이혼() ④ 사망() ⑤ 류학 ⑥ 기타 _____

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 남보다 잘 하는 것이 있다.					
2	나는 되도록 긍정적으로 생각하려고 한다.					
3	친구들이 나를 잘 따른다.					
4	부모님은 나를 사랑하신다.					
5	나는 내가 하는 일이 잘될 거라는 믿음을 가지고 있다.					
6	나는 평소에 잘 웃는 편이다.					
7	나는 친구들과 사이좋게 지낸다.					
8	우리 집은 걱정거리가 없다.					
9	나는 나보다 남을 먼저 생각한다.					
10	나는 지금의 내 생활에 만족한다.					
11	나는 친구가 많다.					
12	나는 함께 사는 가족들과 사이좋게 지낸다.					
13	나는 예의가 바르다.					
14	나는 내 특기(강점)를 생활 속에서 잘 활용하고 있다.					
15	나는 친구들에게 인기가 있다.					
16	우리 집은 화목하다.					
17	나는 거짓말을 하지 않는다.					
18	나는 사람들과 잘 어울린다.					
19	나에게 마음이 통하는 진정한 친구가 있다.					
20	나는 평소에 함께 사는 가족들의 칭찬을 많이 듣는다.					

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
21	나는 정이 많다.					
22	나는 학교에 다니는 것이 즐겁다.					
23	부모님은 내가 원하는 것을 잘 들어주신다.					
24	나는 지혜롭다.					
25	나는 요즘 마음이 편안하다.					
26	친구들이 나를 도와준다.					
27	나는 함께 사는 가족들을 기쁘게 해드린다.					
28	나는 용감하다.					
29	나는 기쁠 때가 많다.					
30	나는 함께 사는 가족들과 말이 잘 통한다.					
31	나는 평소에 다른 사람들의 관심을 많이 받는다.					
32	나는 외롭지 않다.					
33	나는 다른 사람으로부터 인정을 받는다.					
34	나는 걱정이 없다.					
35	나는 모든 일에 자신이 있다.					
36	나는 공부를 잘 한다.					

학교생활적응 검사지

5 학년 _____ 반 (남, 여) 이름: _____

다음 검사는 시험이나 성적과는 관계가 없으며 여러분의 답에도 맞거나 틀린 것이 없습니다. 따라서 생각나는 대로 솔직하게 한 문항도 빠뜨리지 말고 해당하는 번호에 ‘○’ 표를 하십시오.

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	우리 선생님은 내가 질문을 자주 하는 것을 좋아하십니다.				
2	나는 우리 반 친구 누구하고도 잘 어울려 노는 편이다.				
3	나는 공부시간에 하고 싶은 말을 자유롭게 발표한다.				
4	나는 선생님이 계시지 않을 때에도 조용히 한다.				
5	학교에서 집체로 행사에 참여할 때 최선을 다한다.				
6	나는 선생님께 하고 싶은 말을 언제나 마음 놓고 한다.				
7	친구와 다투었을 때 내가 먼저 사과한다.				
8	나는 공부시간에 바른 자세로 공부에 열중한다.				
9	나는 당번을 할 때에 당번 일을 열심히 한다.				
10	운동회 때 덥고 힘들어도 우리 편을 위해 열심히 응원하고 참여한다.				
11	내 마음속의 비밀을 선생님과 함께 이야기 할 때가 있다.				
12	학교에서 친구가 하는 일을 방해하거나 훼방 놓지 않는다.				
13	예습과 복습을 열심히 한다.				
14	나는 학급의 규칙을 잘 지키는 편이다.				
15	학교에서 그리기, 글짓기, 웅변과 같은 행사에 관심을 갖고 참여한다.				
16	선생님과 함께 놀거나 이야기하는 것이 즐겁다.				
17	우리 반 아이들이 책이나 준비물을 가져오지 않으면 함께 보거나 빌려준다.				
18	나는 새로운 것을 배우는 것이 무척 재미있다.				

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
19	학교에 있는 공공시설을 아껴서 사용한다.				
20	나는 불우 이웃 돕기와 같은 행사에 빠지지 않고 참여한다.				
21	선생님을 만나면 즐겁고 편하게 생각된다.				
22	우리 반 친구가 아플 때 찾아가서 위로해준다.				
23	지금 공부하는 것은 장래에 도움이 된다고 생각한다.				
24	휴지나 쓰레기를 버릴 때 휴지통이나 쓰레기장에 버린다.				
25	각종 학교 행사(운동회, 자원 봉사 활동 등)에 참여하는 것은 즐겁고 유익하다.				
26	선생님은 나에게 정답게 대하신다.				
27	학급에 터놓고 이야기할 친구가 있다.				
28	어려운 공부(학습)는 여러 방법으로 생각해 본다.				
29	학급에 있는 물건을 쓰고 난 후 제자리에 정돈한다.				
30	학교예능 (미술, 랑독, 음악, 글씨 등) 행사에 참여하여 상을 받는 것은 대단히 영광스러운 일이다.				
31	선생님들께서는 학생들의 인격을 존중한다고 생각한다.				
32	반 친구들의 생일에 꼭 참석한다.				
33	수업 중 선생님의 말씀을 공책에 깨끗하게 정리한다.				
34	학급에서 정해놓은 규칙은 지키는 것이 좋다고 생각한다.				
35	특강활동에 참가하면 나의 장점을 살릴 수가 있다고 생각한다.				
36	질문에 선생님은 언제나 친절하게 답해주시다.				
37	학교에서 놀이나 회의를 할 때 많은 친구들이 내 의견을 따라 준다.				
38	학교에서 공부에 최선의 노력을 다 한다고 생각한다.				
39	선생님들의 전달 사항은 꼭 지킨다.				
40	나는 운동장 청소나 화단 가꾸기 등 학교를 가꾸는 일에 최선을 다한다.				

<부록 2> 행복 증진 프로그램 회기별 내용 및 활동지

회기별 주제	1회기: 출발! 행복의 세계로	
활동목표	1.집단원들의 친밀감을 형성한다. 2.프로그램에 대한 구조화와 집단목표 및 개인목표를 정한다.	
준비자료	풍선, 끈, 종이, 색종이, 큰 시트지, 활동자료(1),(2), 크레파스, 회기별 소감문.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	1.짜짓기 게임(팀 구성을 위한 게임) 2.인터뷰게임(서로에 대해 알고 친밀감을 형성하기 위한 게임) 3.게임소감나누기	활동자료(2)
활동하기	<p>1.프로그램소개 -우리가 어떤 일에 대해 자기가 바라고 원하는 것이 이루어짐으로서 만족하는 상태를 “행복”하다고 합니다. 어떻게 하면 만족스런 경험을 많이 하고 지금보다 더 행복해질 수 있을 가요? “행복 찾기 여행”프로그램을 통해 그 비밀을 알아보도록 해요.</p> <p>2.목표정하기 -이 프로그램을 통해 원하는 것 즉 우리가 이 활동에 참여하는 목표를 적어볼가요? 색종이를 나눠주면 예쁜 모양으로 오려서 적어보도록 해요.</p> <p>★색종이에 개인목표적기→시트지에 붙이기→ ★자기 목표 말하기 ★집단 전체의 목표 의논하기 ★집단 전체의 목표 적기 ★다 같이 읽어보기 ★규칙정하기</p>	활동자료(1)
정리하기	소감나누기 마무리	

[활동자료1]

나는 “행복 찾기 여행” 프로그램에 참여함으로써

< 우리들의 약속 >

- 1) 나의 생각이나 느낌을 솔직하고 정직하게 표현하기(정직)
- 2) 끝까지 적극적으로 활동에 참여하고 과제를 충실히 하기(성실)
- 3) 나의 의견과 친구들의 의견을 존중하는 마음 갖기(존중)
- 4) 친구들의 이야기를 귀 기울여 잘 듣고, 이해하려고 노력하기(경청)
- 5) 친구들의 솔직한 이야기를 집단 밖에서 말하지 않기(비밀유지)

6) _____

7) _____

나는 위의 약속을 잘 지킬 것을 약속합니다.

2012년 월 일 이름 :

1회기를 마치고

이름: _____

프로그램 첫 시간에 대해 느낀 점	
오늘 프로그램에서 자신에 게 도움이 된 점	
앞으로의 다짐	

[활동자료2]

<인터뷰게임>

<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관:
<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관:
<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관:
<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관:
<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관: 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이름: ● 좋아하는 것: ● 잘하는 것: ● 독특한 습관:

회기별 주제	2회기: 내안의 보석	
활동목표	1.자기의 대표강점을 찾아본다. 2.대표강점에 이름을 붙여 자기를 소개한다.	
준비자료	이름표, 종이, 색종이, 활동자료(3), (4), 펜, 크레파스, 강점 카드.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	1.다함께 가위바위보게임 2.단어 맞추기 게임(카드를 한 번씩 보이고 맞추기 게임하기) 예: 새로운 것을 알고 싶어 하는 것-호기심	강점 카드
활동하기	<p>1.대표강점에 대한 이해 ★방금 게임에서 우리가 보았던 것들은 모두 우리들 안에 있는 보물-즉 강점들입니다. 사람마다 세, 네 가지의 강점들이 있는데 이것을 생활에 쓸 때 행복감을 느낄 수 있습니다.</p> <p>2.대표강점 찾기 - 우리들 안에는 과연 어떤 보물이 있을까요? ★대표강점 체크리스트 보여주기 -친구들이 한 것 가운데 점수가 높은 것이 바로 대표강점입니다. ★보물(대표강점)을 생활 속에서의 활용에 대해 말하기</p> <p>3.대표강점에 이름 붙이고 애칭으로 만들기 -예) 나는 호기심이 많은 ‘궁금이’야. 나는 유머 감각이 있는 ‘개그맨’이야. 나는 활력이 넘치는 ‘에너지’야. 등 ★애칭기억하기 게임.</p>	활동자료(3) 대표강점 체크리스트를 사전에 체크하게 한다. 활동자료(4)
정리하기	소감나누기: 과제: 대표 강점을 활용한 경험 및 소감 마무리	

1.여러분이 평소에 시간 가는 줄 모르고 집중할 수 있을 정도로 흥미를 느끼는 일이 있다면 무엇입니까? (컴퓨터 게임 빼고)
2.이럴 때 활용하는 대표강점은 무엇이라고 보아집니까?
3.여러분의 대표 강점을 즐거운 마음으로 생활 속에서 열심히 실천할 수 있는 방법을 생각하여 봅시다.



2회기를 마무리하면서

▶오늘 프로그램에서 새롭게 알게 되었거나 나에게 도움이 된 점:

회기별 주제	3회기: 행복의 세계로 향하는 “보물 항아리”	
활동목표	1. 행복을 느끼기 위해 충족되어야 할 5가지 기본욕구를 안다. 2. 4가지 심리적 욕구를 충족시키는 방법을 안다.	
준비자료	ppt, 메모지, 시트지, 펜, 크레파스, 활동자료(5).	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	1. 자기의 대표 강점을 활용한 사례말하기 2. 단어 맞추기 게임(다섯 가지 기본욕구를 나타내는 단어)	활동자료(5)
활동하기	1. 행복해지기 위해 충족되어야 할 것들 ★5가지 기본욕구에 대해 설명하기(ppt이용하기) -사람이 진정으로 행복하기 위해서는 사랑, 힘, 즐거움, 자유 이 네 가지 심리적인 기본욕구가 충족이 되어야 합니다. 그 외 또 한 가지 욕구는 생리적인 것으로서 생존에 대한 욕구입니다만 거의 충족된 세상에서 살기 때문에 우리의 행복에 그다지 크게 영향을 미치지 않습니다. 네 가지 심리적 욕구를 알아보시다. 2. 다섯 가지 기본욕구를 충족시킬 수 있는 것 ★팀별작업: 각자가 다섯 가지 욕구를 충족시킬 수 있는 방법을 팀별로 마련된 시트지에 적어본다. →팀별로 자기의 생각을 주고받는다. ★발표자를 선거하여 팀의 생각을 발표하기	
정리하기	소감나누기:-여러 친구들이 네 가지 욕구를 충족시키는 방법은 어땠나요? -오늘 작업을 통해 무엇을 느꼈는지 자유롭게 말해보요. 과제: 다섯 가지를 욕구를 충족시키는 경험적어오기 마무리: 욕구와 바람에 대해 소개하기.	

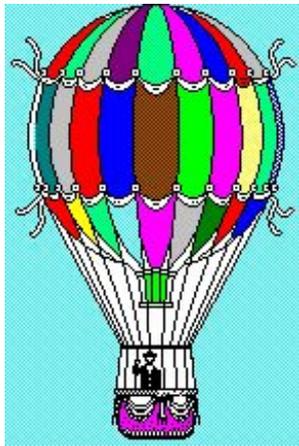
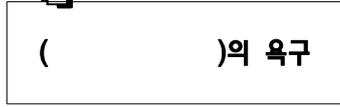
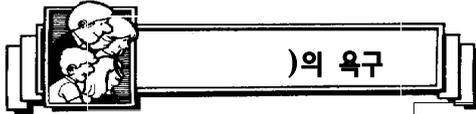
[활동자료5]

육구 알아보기

다른 사람들과 사귀고 싶어 하는 육구와 그들에게 속하고 싶은 육구는 모든 인간을 움직이게 하는 힘이 된다.

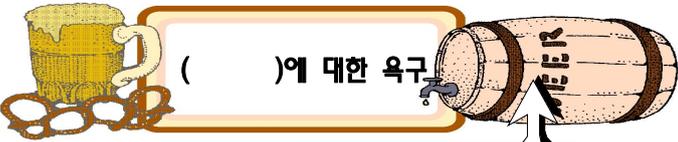


종종 우리 주위에 있는 사람들과의 경쟁, 혹은 목표한 바를 이루고자 하는데서 나타난다.



()에 대한 육구

()대한 육구
호흡이나 소화작용, 땀, 혈압 조절 등 신체구조를 움직이고 건강하게 유지하도록 하는 과업을 수행한다.



선택을 하고 싶은 육구, 이리저리로 옮겨 다니고 싶은 육구, 내적으로 자유롭고 싶은 육구

많은 것을 배우고 놀이를 통해 즐기고자 하는 속성

< 자신의 욕구 충족을 알기 위한 과제 >

욕구	사랑과 소속의 욕구	힘과 성취의 욕구
내가 한 일 활동		
욕구	자유에 대한 욕구	즐거움에 대한 욕구
내가 한 일 활동		

회기별 주제	4회기: 나를 행복하게 만들어 주는 내가 갖고 있는 것	
활동목표	1.자신을 행복하게 만들어 주는 자기가 갖고 있는 것이 무엇인지 확인한다. 2.가지고 있는 모든 것에 관심을 기울이고 그 가치를 안다.	
준비자료	메모지, 시트지, 펜, 잡지, 가위, 크레파스, 풀, 활동자료(6).	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	1.“가위바위보”게임으로 욕구카드 따기 2.소감나누기 -남기고 싶었던 카드는? 그 이유는? -많이 탄 후 기분은? -지금 어떤 욕구가 충족되었나요?	
활동하기	1.나를 행복하게 만들어 주는 내가 갖고 있는 것 ★자기가 갖고 있는 것을 알아야 할 중요성에 대한 설명 -행복한 사람은 자기가 갖고 있는 모든 것을 잘 인식하는 사람이 아닌가 싶어요. 행복은 만족스런 느낌이라고 했기 때문에 갖고 있는 것에 대한 만족을 느낄 수 있는 사람이라야 행복감을 자주 느낄 수 있다고 봅니다. 자기한테 있는 다음의 것들을 찾아서 작품으로 꾸며보시오. ★“내가 사랑하는 사람들”, “내가 잘 하는 것들”, “나를 즐겁게 하는 것들”과 관련된 그림을 찾아서 작품으로 만들기 ★작품에 대한 소개 ★만족되는 욕구와 관련지어보기	활동자료6
정리하기	소감나누기:-자신을 행복하게 만들어주는 갖고 있는 것을 찾아보고 느낀 점은? -친구의 작품을 보고 들으면서 느낀 점은? 마무리: 과제: 잘 한 일 적어오기	

[활동자료6]

“내가 사랑하는 사람”, “나를 즐겁게 하는 것들”, “내가 잘하는 것들” 등을 작성해보면서 이런 것들이 각각 어떤 욕구들을 충족시키는지 정리해 볼까요?

		충족시키는 욕구
내가 사랑하는 사람		
나를 즐겁게 하는 것들		
내가 잘하는 것들		

4회기를 마무리 하면서



회기별 주제	5회기: 내가 잘 한 것과 그것이 의미하는 것	
활동목표	많은 일을 잘 했고 긍정적인 면에서의 '좋은 것'을 많이 갖고 있다는 점을 인식하도록 돕는다.	
준비자료	집단원 준비: 부모님들한테서 자기가 잘 한 일 적어달라고 하고 편지 봉투에 담아오기. 지도자준비: 담임들한테서 집단원들이 잘 한 일을 알아오기. 활동자료(7), 펜, 크레파스.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ★자기가 잘한 일을 알아야 할 필요성 -잘 한 일 떠올려보세요. (눈감고 상상하기) -잘 못한 일을 떠올려보세요. (눈감고 상상하기) -기분이 어떠했어요? -생활 속에서 이와 유사한 경험이 있어요? -잘한 일은 어떤 욕구를 만족시켜주나요? 	
활동하기	<ul style="list-style-type: none"> ★잘한 일을 떠올려야 할 중요성 설명하기 우리는 잘한 일을 떠올리면 신나고 무엇이든 잘 할 것 같은 기분이 들지만 잘못된 일을 떠올리면 힘이 빠지고 우울해집니다. 그래서 잘한 일을 확인하고 그것이 의미하는 것이 무엇인지 찾아보도록 합시다. 내가 잘한 일과 그 의미 ★잘한 일 적어보기 -활동자료에 자기가 알아 온 잘한 일, 선생님이 알아 온 잘한 일에 대해 적어보기(부모님이 보는 잘한 일, 선생님이 보는 잘한 일, 내 스스로 보는 잘한 일) (부모님들께 자신이 잘한 일을 적어달라고 부탁, 집단 지도자가 담임이 보는 잘한 일을 수집) -맞추기 게임을 통해서 잘한 일에 대해 알아보기. ★잘한 일의 의미 예: 어머니를 도와 심부름 잘 한다→어머니의 좋은 협력자 친구들이 나랑 놀면 재미있다고 한다→어울릴 줄 아는 사람 -찾은 의미를 발표하기 	활동자료(7)에 정리하기
정리하기	<ul style="list-style-type: none"> 소감나누기 마무리 	

[활동자료7]

	잘한 일	그것이 의미하는 것
부모님이 보는 잘 한 일		
선생님이 보는 잘 한 일		
내 스스로 보는 잘한 일		

5회기를 마무리 하면서



회기별 주제	6회기: 나의 “좋은 세계”	
활동목표	자기의 “좋은 세계” 즉 이루어지기 바라는 일에 대해 생각하고 표현해본다.	
준비자료	쪽지, ppt, 활동자료(8), 잡지, 펜, 크레파스.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	<p>1.사진 찍기 게임(한사람은 사진기가 되어 맞은 편에 있는 사람을 사진 찍어준다. 사진 찍는 사람은 두 번째 찍을 때 한 가지를 변화시킨다. 사진기가 된 사람은 변화된 부분을 알아맞춘다.)</p> <p>2.소감나누기</p> <p>-상대가 알아 맞추었을 때 기분은?</p> <p>-상대의 변화를 알아맞히기가 쉬웠나요?</p>	
활동하기	<p>1.“좋은 세계”에 대한 소개</p> <p>-세상을 볼 때 우리는 자기가 경험했던 일에서 알고 있는 것과 내가 좋다고 생각하는 가치를 걸쳐서 보게 됩니다. 우리가 우리 눈으로 보는 세상 안에는 우리가 바라고 원하는 세계-즉 “좋은 세계”가 들어 있습니다.</p> <p>-예시 보여주기</p> <p>그럼 여러분들의 좋은 세계에는 어떤 사진들이 들어 있을까요?</p> <p>2.나의 “좋은 세계”표현하기</p> <p>★활동자료에 좋은 세계를 표현하기 활동(그림이나 글로 모두 가능)</p> <p>-친구들과의 관계에서 원하는 것</p> <p>-가족들에게서 원하는 것</p> <p>-선생님과의 관계에서 원하는 것</p> <p>-나의 꿈</p> <p>★자기의 “좋은 세계”에 대해 소개하기</p> <p>- 발표하기</p> <p>★토론하기</p> <p>-원하는 것이 이루어 졌을 때 충족되는 욕구는?</p> <p>-다 이루어 질 가능성 있는가? 그 가능성의 점수는?</p>	<p>ppt로 보여 주면서 설명</p> <p>활동자료(8)를 선택하거나 모두 사용가능</p>
정리하기	<p>소감나누기</p> <p>마무리</p>	

[활동자료8]

이름:()
친구와의 관계에서 내가 원하는 것



가족과의 관계에서 내가 원하는 것



선생님과의 관계에서 내가 원하는 것



나의 꿈



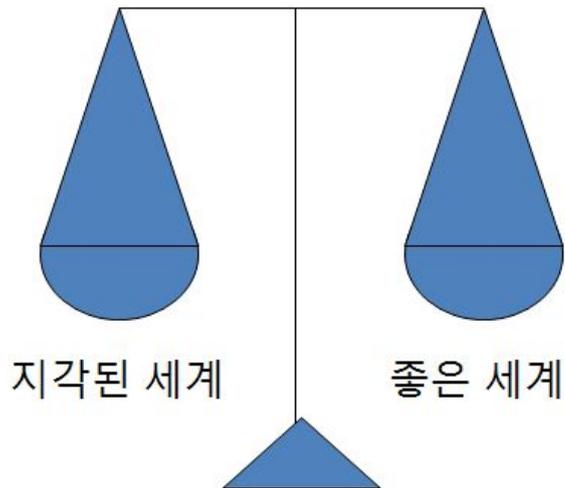
6회기를 마무리하면서



회기중간 평가

6회기까지에서 가장 인상 깊었던 것	
6회기까지 목표달성을 위해서 내가 했던 노력들	
6회기까지 나에게 도움이 되었던 것	
프로그램에서 배운 내용을 생활속에서 실천했던 경험	
앞으로의 프로그램 중 내가 더 노력하고 싶은 것들	

가족과의 관계에서:
느끼는 감정:

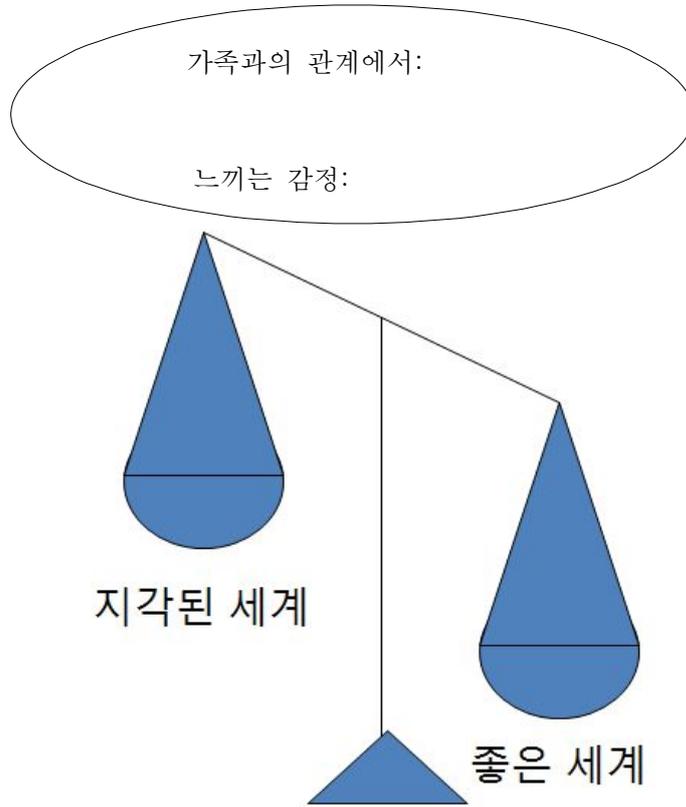


**저울은 균형 상태이다.
같은 행동을 지속한다.**

친구와의 관계에서:
느끼는 감정:

선생님과의 관계에서:
느끼는 감정:

<원하는 것이 이루어지지 않을 때>



**저울은 균형이 깨졌다.
행동을 바꾼다.**

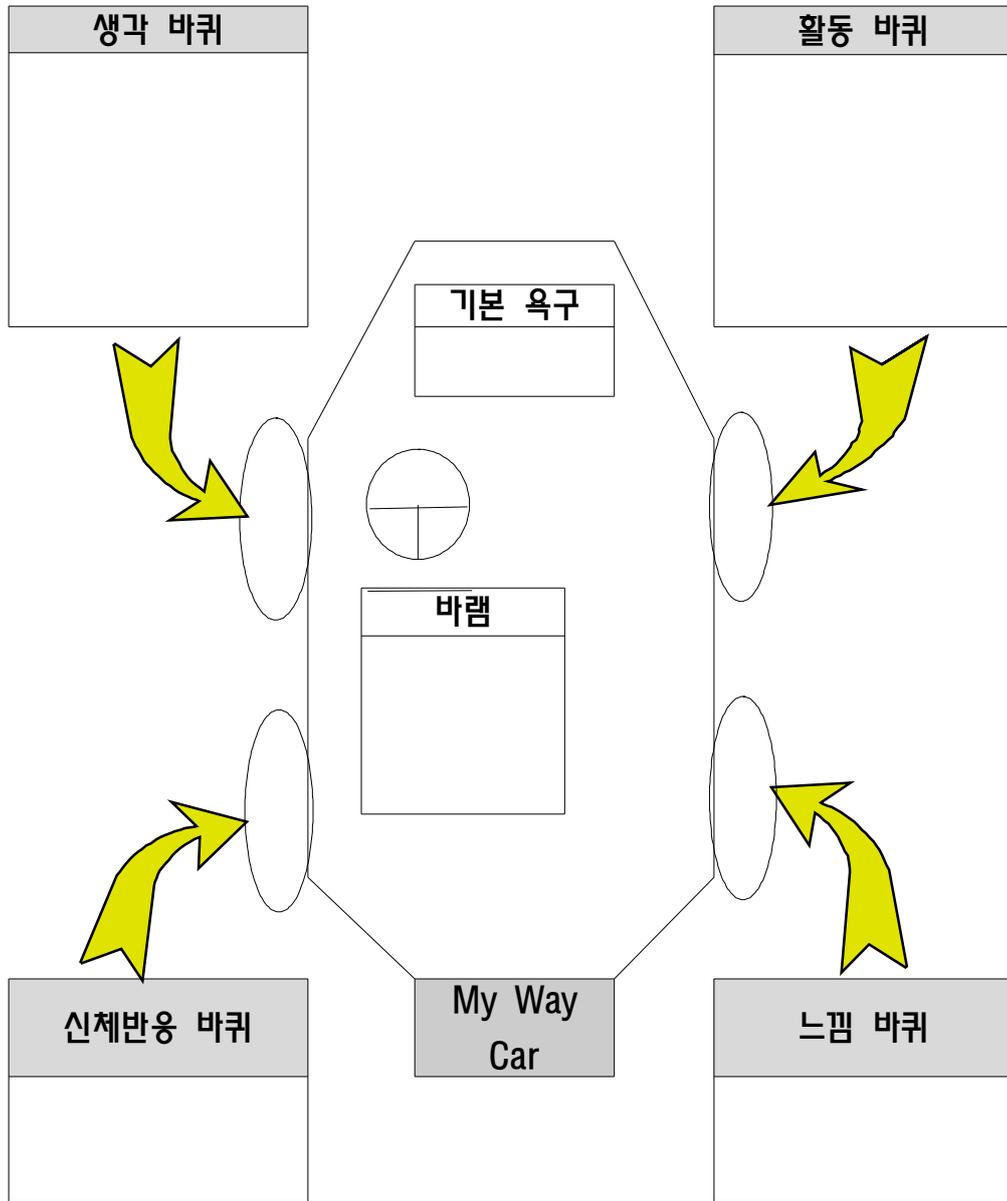
친구와의 관계에서:
느끼는 감정:

선생님과의 관계에서:
느끼는 감정:

7회기를 마무리하면서



회기별 주제	8회기: 원하는 것이 이루어 지지 않을 때 내가 하는 행동	
활동목표	1.원하는 것이 이루어 지지 않을 때 자기가 늘 하는 행동 알아 본다. 2.늘 하는 행동이 원하는 것을 얻는데 도움이 되는지 평가해본다.	
준비자료	감정카드, ppt, 활동자료(10),(11) 펜, 크레파스, 스티커.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	1.자동차놀이 세 팀으로 나뉘어 먼저 뒤 바퀴 역할을 맡은 학생이 눈을 가리고 앞바퀴가 끄는 대로 가서 풍선을 주어온다. 다음 바꿔서 앞바퀴들이 눈을 가리고 풍선 찾으러 갔다 온다. 갔다 오는 과정에 말하지 못한다. 2.소감나누기	
활동하기	<p>1.원하는 것이 이루어 지지 않을 때 우리들의 행동 -지난 시간 우리는 부정적 신호를 받으면 움직이게 된다고 했습니다. 그럼 그럴 때 어떻게 하고 있는지 오늘 자기의 행동을 있는 그대로 떠올려 보는 시간을 가지도록 하겠습니다. 우리의 행동을 자동차에 비유하여 말할 수 있습니다. 앞바퀴는 활동하기와 생각하기 바퀴이고 뒤 바퀴는 느끼기와 생리적인 반응 바퀴입니다. 욕구는 자동차의 엔진에 비유할 수 있고 핸들은 우리의 바람 즉-‘좋은 세계그림’들입니다.</p> <p>2.주어진 상황에서 나의 행동 ★상황 보여주기- 브레인스토밍으로 이런 상황에서 친구들이 할수 있는 행동 말하기(활동바퀴, 생각바퀴, 느낌바퀴, 생리적 반응 바퀴 네 가지 방향으로 말하기) ★효율적인 행동, 비효율적인 행동, 미봉책 행동을 갈라서 설명하기 (스티커로 갈라서 표기하기) ★활동자료(11)에 부정적 신호 때 자기가 하는 행동을 적고 그것이 어떤 행동에 분류되는지 갈라보기. -자기의 효율적인 행동과 비효율적인 행동, 미봉책 행동을 발표하기 토론:-어떤 행동이 원하는 것을 얻는데 실제로 도움이 되는가?</p>	<p>ppt로 보여 주면서 설명</p> <p>활동자료 (10)</p> <p>활동자료 (11)</p>
정리하기	소감나누기 마무리	



8회기를 마무리하면서



[활동자료12]

긍정적인 사고와 부정적인 사고

이름:()

※아래의 상황은 같은 경우에 긍정적인 사고를 할 때와 부정적인 사고를 할 때입니다. 각각 어떻게 생각해보시오.

- * 시험에서 나쁜 성적을 얻었다.
- 나는 정말 머리가 나빠서 어쩔 수 없나 봐. 난 안 돼.(부정적)
- 다음에는 열심히 공부해서 꼭 성적을 올려야겠다.(긍정적)
- * 부모님께서 말다툼을 하신다.
- 내가 이따가 두 분이 화해시키도록 해봐야겠다.(긍정적)
- 이러다가 이혼하시는 거 아닐까? 그럼 난 어쩌지?(부정적)

※자기가 경험했던 두렵거나 걱정스러웠던 일을 적어보시오.

내가 두려워(걱정)하는 일: _____

긍정적인 생각: _____

9회기를 마무리하면서



회기별 주제	10회기: 나의 행동은 나의 선택-감사한 마음 선택하기	
활동목표	1.감사한 마음과 원망의 마음도 선택이라는 것을 이해한다. 2.행복을 위한 감사의 마음을 선택하는 훈련을 한다.	
준비자료	ppt, 활동자료(13), 펜.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	1.“감사합니다”로만 대답하기 게임 2.소감나누기 소감나누기:-상대의 질문에 감사한 이유를 말하기가 어땠나요?	
활동하기	<p>1.우리의 모든 행동은 자신의 선택이다 -우리가 게임에서 무조건 “감사합니다”라고 대답하기를 했는데 얼핏 듣기에는 어이가 없는 경우도 있지요? 상처주는 말도 있을 건데 거기에 “감사하다”니...라고 하면서 우리가 웃었던 것 같습니다. 하지만 실제로 우리는 우리를 미워하는 사람조차도 감사할 만합니다. 미워하는 사람이 있었기에 나를 더 잘 알게 되어 감사하지요. 즉 똑같이 상대를 미워할 건지 감사할 건지도 우리의 선택입니다.</p> <p>2.내가 감사한 것 찾기 ★부동한 대상에 대한 감사한 일 찾기(누구도 생각지 못할 감사할 일 많이 찾아보기)활동자료(13) -내 몸에서 감사한 것(남들이 하잘 것 없다고 여기는) -친구한테 감사한 것(나를 힘들게 한 친구) -선생님한테 감사한 것(나를 꾸짖었던 선생님) -가족한테 감사한 것(나를 귀찮게 하는 가족) ★감사한 것 발표하기 ★토론:-내가 전에는 생각지도 못했던 일에 대해 감사하다고 생각하니 기분이 어때요?</p>	<p>ppt로 보여 주면서 설명</p> <p>활동자료(13)</p>
정리하기	소감나누기 마무리 과제: 여태껏 감사하지만 감사하다고 말하지 못한 사람에게 편지를 쓰고 읽어주기.	

내 몸에서 감사한 것(남들이 하잘 것 없다고 여기는)



친구한테 감사한 것(나를 힘들게 한 친구)



선생님한테 감사한 것(나를 꾸짖었던 선생님)



가족한테 감사한 것(나를 귀찮게 하는 가족)



10회기를 마무리하면서



회기별 주제	11회기: 행복을 위한 나의 새로운 계획	
활동목표	1. 행복을 위한 내가 할 수 있는 일들이 아주 많음을 이해하기 2. 행복을 위한 새로운 계획을 세우는 방법을 알고 계획세우기	
준비자료	ppt, 활동자료(14), 펜.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	1. 행동 바꾸기 게임 (손을 각지걸이하는 방향 갑자기 바꾸기, 팔짱 끼는 방향을 갑자기 바꾸기) 2. 왼손으로 젓가락질하기 (콩집기 시험) 2. 소감나누기 소감나누기:-갑자기 습관을 바꿔보니 어땠어요?	
활동하기	1. 우리는 행동을 바꿀 수 있다. -우리가 게임에서 느낄 수 있다 싶이 행복을 위해 바람직한 행동으로 바꿀 수는 있어요. 하지만 그것이 쉬운 일이 아닙니다. 그래서 실천 가능한 계획을 세워 한 가지라도 끝까지 해나가는 것이 중요합니다. 오늘 우리가 자신의 행복을 위한 새로운 선택과 그것을 위한 계획세우기를 해보려고 합니다. 2. 계획세우기 ★WDEP과정을 이해하기(한 가지 사례로 설명하기) -보드판에 따라 자신이 부정적 신호를 느끼는 일 한 가지를 선택하여 적어본다. -부정적 신호를 느끼는 일을 발표하기 ★행동변화절차에 따라 행동 바꾸기 계획세우기 -바람직한 계획세우기 방법 알아보기(ppt로 설명) -위 상황에서 발표했던 일에 관해 새로운 바람직한 계획 세우기 ★토론:-예전에 세웠던 계획에 비해 어떠합니까?	ppt로 보여주면서 설명 활동자료(14)
정리하기	소감나누기: 마무리: 과제: 계획에 따라 실천하기.	

[활동자료14]

<원하는 삶을 위한 새로운 선택>

★원하는 삶을 위해 “내”가 새롭게 선택할 수 있는 것이 있다면 그것은 무엇 일
가요? 과학적인 계획의 지침에 따라 계획을 세워보시오.

바람직한 계획의 지침:

- 1)다섯 가지 기본욕구가 충족 되는가?
- 2)단순한가?
- 3)현실적이고 실현 가능한가?
- 4)어떤 행위를 중지시키는 것이 아니고 특정행동을 하도록 하는 것인가?
- 5)혼자 할 수 있는 것인가?
- 6)구체적인가?
- 7)측정가능하고 반복적으로 할 수 있는 것인가?
- 8)즉시 할 수 있는 것인가?
- 9)진행중심적인 것인가?

계획에 제목달기

▶하는 일:

▶충족되는 욕구:

▶시간:

▶장소:

▶빈도:

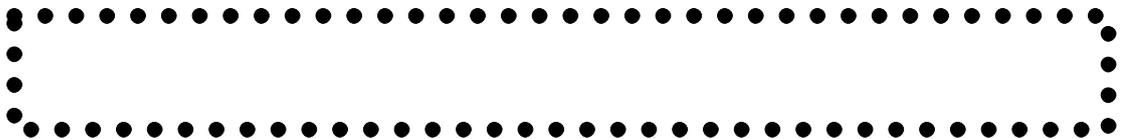
서약서: 나 ————— 는 ————— 위해서

반드시 위의 계획을 실천할 것을 약속합니다.

서명:

날자:

11회기를 마무리하면서



회기별 주제	12회기: 행복해진 나를 발견하기	
활동목표	1. 활동과정을 돌아보면서 행복을 위해 노력한 과정을 새겨본다 2. 행복해지기 위해 할 수 있는 일들을 생각해본다.	
준비자료	ppt, 활동자료(15), 평가지, 펜.	
활동절차	활동내용	준비물 및 유의점
준비하기	<p>1. 친구 강점 찾아주기 (활동과정에서 보게 된 친구의 강점을 적어 그 친구의 등에 붙여주기. 누가 적은 것인지 맞추기)</p> <p>-소감나누기</p> <p>2. 명상하기</p> <p>-지금까지의 과정을 음악을 들으면서 눈감고 떠올려 봐요.</p>	
활동하기	<p>1. 행복해진 나</p> <p>-방금 떠올랐던 생각을 정리해서 적어보도록 할게요. 활동자료(15)</p> <p>2. 행복해지기 위해 내가 할 수 있는 일</p> <p>★앞으로 부딪칠 일들에 대한 소개</p> <p>-우리가 이번 과정을 통해 한 가지 고민스러운 일을 해결해 나갔다는 것은 앞으로 고민이 생기지 않는다는 말이 아닙니다. 그러나 중요한 것은 우리가 이런 문제를 해결했던 경험이 우리의 좋은 세계 속에 들어 있기 때문에 필요할 때 우리가 이 경험을 떠올려 비슷한 방식으로 문제를 해결할 수 있는 힘을 기르게 된 것입니다. 그럼 고민스러운 문제를 해결 할 때 우리가 할 수 있는 일은 무엇입니까?</p> <p>-브레인스토밍</p> <p>-집단원들의 성장을 긍정해주기</p> <p>★활동과정에 대한 자기평가</p> <p>-평가지 작성하기</p> <p>-자기평가와 마지막으로 하고 싶은 말하기.</p>	활동자료 (15)
정리하기	마무리: 인사나누기	

[활동자료15]

<나는 이제 행복해요>

별칭:

이름:

번호	내용	전 도 안	혀 움 됨	도 움 안 됨	보 통	도 움 됨	매 우 도 움 됨
1	“행복 찾기 여행”프로그램에 대한 나의 평가는?						
2	나의 대표강점을 알아내고 활용하여 자신감을 키우는데 어느 정도 도움이 되었나요?						
3	내가 긍정적인 마음으로 행복하게 생활하는데 얼마나 도움이 되었나요?						
4	내가 친구들과, 가족들과 더욱 친해지는데 얼마나 도움이 되었나요?						
5	마음이 슬퍼지거나 안 좋은 생각이 들 때 이겨 내고 기분이 좋아지도록 하는데 어느 정도 도움이 되었나요?						
1)	“출발! 행복의 세계로”						
2)	내안의 보석						
3)	행복의 세계로 향하는 보물 항아리						
4)	나를 행복하게 만들어주는 내가 갖고 있는 것						
5)	내가 잘한 것과 그것의 의미하는 것						
6)	나의 “좋은 세계”						
7)	원하는 것이 이루어 질 때와 이루어 지지 않을 때						
8)	원하는 것이 이루어 지지 않을 때 나의 행동						
9)	나의 행동은 나의 선택-긍정적인 생각 선택하기						
10)	나의 행동은 나의 선택-감사한 마음 선택하기						
11)	행복을 위한 나의 새로운 계획						
12)	행복해진 나를 발견하기						

1)~12) 중에서 내게 가장 도움이 되었던 활동을 쓰고, 선택한 이유를 적어보세요.

가장 도움이 되었던 활동	
그렇게 생각하는 이유	

1)~12) 중에서 프로그램 중에서 아쉬웠거나 좀 어려웠던 활동은 무엇인가요?

아쉽고도 어려웠던 활동	
그렇게 생각하는 이유	

프로그램에 참가하는 동안 내가 했던 노력은?

내가 했던 노력들	
좀 더 노력했다면 하는 것	

★ 프로그램을 마치면서 자신에게 하고 싶은 말이나 결심, 소감 등을
써보세요.

이름:

애칭:

